

1001 совет Женщинам

16+

**Секреты
дневного
макияжа**

с. 3

**Осенняя
с. 17 диета**

с. 4 **Женские сапоги:
неординарно и стильно**

с. 10 **Чем отмыть
душевую кабину"**

**Комбинирование
обоев в интерьере** с. 11

с. 24 **Безопасность
ребенка дома**

с. 28 **Как оформить
больничный лист**

**Ваш план красоты
на неделю** с. 18

Кулинарные
рецепты

Маски для густых волос

Любой шампунь, даже если он будет самый дорогой, увеличивая густоту волос и придавая им объем, делает это только зрительно. Волосы во время мытья покрываются пленкой, он предохраняет их от слипания, но эта же пленка перекрывает доступ воздуха. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши волосы оставались естественно густыми, не стоит покупать новомодные средства, а воспользоваться масками, которые нам дала сама природа.



промойте теплой водой.

● Возьмите 1 ч. л. какао-порошка, 1 яйцо и 100 мл кефира и смешайте. Смесь необходимо нанести на корни волос, после того как она подсохнет, снова нанесите, эту процедуру сделайте три-четыре раза. Наденьте на голову полиэтиленовый мешочек и положенное время выждите.

● Для этой маски вам понадобится по 1 ст. соли, 1 ст. меда и 5 ст. л. коньяка. Приготавливаете смесь, закрываете крышкой и оставляете в темном месте на две недели. Эту маску также втирайте в корни волос. Данная маска сделает ваши волосы не только густыми, но и толстыми, а это придаст им невероятный объем.

Нанесите на кожу под глазами и накройте все лицо мокрым теплым полотенцем. Оставьте на 10 минут и

Вкусная ванночка для красивой кожи

Смешайте 1/4 ст. пищевой соды, 1/4 ст. геркулеса или овсяных хлопьев, пропущенных через кофемолку, 1/4 ст. какао, 1/4 ст. сухого молока. Смешайте все очень тщательно.

Добавьте 2 капли масла герани и 1 каплю масла иланг-иланга. Добавляйте по 1 капле и после каждой капли тщательно перемешивайте.

Храните шоколадное молочко в подписанной банке. Добавляйте немного в ванну, разводя под проточной водой. Принимайте ванну 10-15 минут, а затем ополоснитесь чистой водой.

Простые рецепты домашнего крема

Для усталых глаз

Очистите одну картофелину и измельчите в блендере. Добавьте 2 ст. л. яблочного пюре. Смешайте в блендере.

Нанесите на кожу под глазами и накройте все лицо мокрым теплым полотенцем.

Оставьте на 10 минут и

Против морщин с авокадо

Возьмите 1/4 авокадо без кожи, добавьте 5 капель миндального масла. Разомните и размешайте авокадо с маслом. Нанесите крем на лицо и оставьте на 5 минут. Смойте крем теплой водой.

Для жирной кожи

Понадобится 50 г меда, 80 г глицерина, 1/2 ст. воды, 6 г желатина и 1 г салициловой кислоты. Желатин размочить в воде, дать набухнуть и добавить салициловую кислоту и глицерин. Поставить на водяную баню и помешивать до полного растворения. Остудить, взбить и поместить в емкость для хранения.

С морской солью

Намочите кожу под душем. Возьмите 2 ст. л. морской соли. Наносите на мокрое лицо (или на любой участок тела) и массируйте круговыми движениями с помощью мокрого полотенца или просто руками 1-2 минуты. Смойте теплой водой. Делайте один раз в неделю, регулярно.

Скрабы для тела

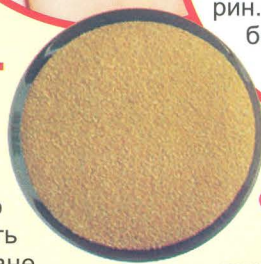
С куркумой

Смешайте 2 ч. л. куркумы, 3/4 ст. сахара и 1/3 ст. растит. масла. Согретьте кожу в душе и нанесите скраб на тело. Очищайте тело круговыми движениями и затем смойте горячей водой.

Для нежной и чувствительной кожи

Смешайте 0,5 ст. кукурузной муки, 1/4 ст. молока, 2 ч. л. соды, 1 ст. л. оливкового масла и 5 капель масла чайного дерева. Лучше делать процедуры в бане.

Тело разогреть, нанести круговыми движениями скраб на тело и смыть теплой водой.



Всем известно, что быть красивой - это нелегкий труд, требующий большого количества сил и времени, но что делать, если утром есть всего пятнадцать минут, а до идеала далеко? Не стоит переживать, есть несколько советов, которые помогут быстро привести себя в порядок.

Секреты дневного макияжа

Необходимо помнить, что главное предназначение дневного макияжа - скрыть все видимые недостатки, подчеркивая при этом достоинства.

- Первым делом необходимо подготовить кожу к нанесению декоративной косметики. Для этого следует использовать тоник, который поможет очистить кожу, а затем правильно подобранный увлажняющий крем. Не стоит приступать к следующему этапу, пока крем не впитается.

- Основа любого макияжа - красивая ровная кожа. И если природа не наделила таковой, «замаскировать» все ненужное поможет тональный крем. Наносить его следует равномерно, начиная от середины лица. Лучшего распределения и растушевки можно добиться, используя специальную губку-спонж, а легкая пудра в тон крему закрепит макияж.

- При макияже глаз предпочтительнее отдавать

Визуально изменить форму лица или просто добавить здорового румянца помогут румяна. Днем уместнее использовать розоватый или абрикосовый оттенок. И конечно следует помнить о губах: бесцветный блеск придаст образу свежесть и романтическую соблазнительность.

светлым и теплым оттенкам теней. Выигрышно будут смотреться на глазах сразу 2 цвета: первый, более светлый, накладывают аппликатором и подводят под самую бровь - это основа, а второй, более темный, наносят в уголок глаза что создаёт яркий акцент. Обязательно следует нанести тушь. Равномерного распределения можно добиться, если щеточку прокрутить и затем уже двигать её из стороны в сторону, но если комочки все же остались, поможет специальная щеточка-расческа.

6 советов красоты

Каждая представительница женского пола уникальна и прекрасна по-своему. Важным лишь является умение правильно подчеркивать свою красоту, придавая ей обрамление. Сделать это можно следующим образом:



1. Женщина всегда должна оставаться ухоженной.

Следить за собой необходимо постоянно. Безусловно, чтобы вы смогли увидеть результат, должно пройти время, но этого стоит подождать.

2. Окунитесь в поиск вашего имиджа, который смог бы подчеркнуть вашу неотразимость и красоту.

Одежда и гармонирующие с ней аксессуары - главные помощники в этом. Не стоит никому подражать и копировать. Найдите собственный стиль и одежду, в которой вам действительно комфортно, и одновременно с этим учитите все модные тенденции.

3. Искусно сделанный и правильно подобранный макияж является еще одним нюансом, способным подчеркнуть естественную привлекательность и вашу красоту и скрыть недостатки.

4. Одежда в сочетании с макияжем должны гармонизировать вместе, не привлекая излишнего внимания.

Иными словами, они должны быть органичны. Делая себе приятные подарки - новую одежду, обувь, аксессуары, поднимающих настроение и делающих вас еще более красивой, помните о главном правиле: внимание должны привлекать именно вы, а не макияж и одежда на вас.

5. Внешняя красота обязательно должна дополняться красотой внутренней.

Она еще называется харизмой. Женщина, обладающая харизмой, умеет правильно подать себя, умеет общаться, при этом чувствует уверенность в себе, что и привлекает к ней внимание.

6. Не стоит все время пытаться на себе экономить.

Имея даже небольшие доходы и проявляя целеустремленность и желание, можно всегда успешно ухаживать за собой, оставаясь при этом настоящей красавицей.



ЖЕНСКИЕ САПОГИ:

неординарно и стильно

Модные сапоги – вещь первой необходимости в осенне-зимний период года. Тёплые и уютные, стильные и невероятно красивые сапожки согревают, защищают от неблагоприятных погодных условий, а также помогают создать стильный гармоничный образ своей обладательнице. Девушкам и женщинам, понимающим толк в хорошей обуви, наверняка, не терпится узнать, какие же фасоны осенних и зимних сапог будут актуальны в грядущем сезоне. Посмотрим, что предложили нам известные мировые бренды во главе с креативными дизайнерами, какие сапоги будут в моде в сезоне осень-зима 2013-2014?

строй-ных ног и сделают вас просто неотразимой. Высокие, грациозные, чуть ли не до середины бедра, они прекрасно будут смотреться как с элегантным платьем, так и с дерзко-короткой мини-юбкой. Такие сапоги можно встретить как на шпильке, так и на широком устойчивом каблуке, однако предпочтение все-таки отдано первым.

Модные ботфорты

Снова в моде всеми любимый фасон сапог – ботфорты. Пожалуй, нет такой женщины, на ком бы они смотрелись плохо или неудачно. Вне зависимости от роста и комплекции, любая представительница прекрасного пола будет выглядеть в таких сапогах очаровательно. Ко всему прочему, они невероятно удобны и замечательно сочетаются как с чулками, так и с брюками, которые можно заправить внутрь ботфортов. Это решение для женщин, ценящих комфорт и удобство не меньше, чем красоту и стиль.

Мужской стиль и милитари

Все больше и больше мужских вещей переходят в женский гардероб. Не будем рассуждать, с чем это связано, но факт остается фактом: мужской стиль на пике моды. Эта тенденция в одежде не миновала и обувь. В коллекциях многих дизайнеров встречаются сапоги в мужском стиле

Сапоги-чулки

Высоким и стройным девушкам повезло больше всего – для них идеальным решением станут сапоги-чулки, которые встречаются сплошь и рядом в последних коллекциях домов моды. Они подчеркнут природную красоту

или стиле милитари. Низкий каблук или вообще его отсутствие, шипы и пряжки, молнии и шнуровки, все это в сочетании с грубой кожей и закругленным носком создадут образ сильной и самодостаточной женщины, уверенно идущей по жизни.

Танкетка

Многих порадует то, что в сезоне осень-зима 2013-2014 снова в моде сапоги на танкетке. Это высокие сапожки с острым или круглым носом, главным преимуществом которых является устойчивость и удобство. Для тех, кто не мыслит жизни без каблука, но в то же время не хочет постоянно нагружать ножки – это самый лучший выбор.

Эпатажный декор

Если вы претендуете на звание стильной женщины, то иметь в гардеробе только лишь повседневные сапоги просто немыслимо. Сапоги для работы и прогулки в парке никак не подойдут для званого ужина или какого-либо светского мероприятия, где надеть

туфли нет возможности, а повседневные сапоги будут смотреться неуместно и скучно. Для таких случаев дизайнеры предлагают эпатажные сапоги, декорированные шипами, стразами, бисером, бусинами и прочими украшениями.

Классика - всегда в моде

Кстати, раз уж мы вспомнили о работе, то туда предпочтительнее всего обувать строгие классические сапоги до колена. Они могут быть матовые, лаковые, даже декорированные пряжками, но главная их идея – сдержанность и консерватизм.



Как сэкономить на моде?

Домашний аукцион



Если шкаф забит вещами, которые вы уже давно не носите, то самое время пригласить друзей и устроить домашний аукцион. Если кому-то приглянется ваша вещь, то ее можно с легкостью обменять на нужную вам или продать за определенную плату. Какая радость – новыми вещами обзавестись, от хлама избавиться!

Проявите фантазию

Креативный человек может сделать многое. Включите свою фантазию. Дополните старые вещи новыми элементами. К примеру, старый пиджак можно украсить стразами или большими пуговицами. Сверху старого пальто можно накинуть новый палантин с ярким принтом. Старые вещи можно украсить бисером, вышивкой, аппликациями, все зависит от ваших возможностей и фантазии. Переделанные старые вещи смотрятся по новому, как дизайнерские работы.

На сумку, вышедшую из моды, нашейте пуговиц, прикрепите скобки для шнуровки или бусы.

Бабушкин сундук поможет

Часто все новое – это хорошо забытое старое. В последнее время мода на вещи 60-70-х годов возвращается с новой силой. Поэтому, достав бабушкину вещь, вы не только сэкономите, но и с легкостью станете обладательницей модного тренда.

На помощь бижутерия и аксессуары

Модная бижутерия и новые аксессуары смогут выгодно подчеркнуть ваш образ, внести свою «изюминку».

Сегодня бижутерия и разные дополнительные аксессуары выходят на первый план и могут с легкостью создать индивидуальный образ независимой леди. Мы часто выбираем не украшения к понравившемуся платью, а одежду к украшениям. Любую вещь можно преобразить при правильном выборе аксессуара. Кольца, серьги, бусы, заколки, броши и ободки, даже совсем недорогие по стоимости, воплощают в себя самые смелые дизайнерские решения.

В новом сезоне не составит труда выбрать сумочку: актуальны все размеры, цвета и материал.

Секреты удачного шопинга

Дисконтная карта – одна из нужных вещей при походе по магазинам, не стоит ею пренебрегать. Скидка часто по таким картам от 5 до 10%, но и такая мелочь останется у вас в кармане, а не у директора магазина. Часто магазины продают такие дисконтные карты. Если это ваш любимый магазин, не скупитесь на покупку. Это будет ваш депозит.

Если вы решили приобрести дизайнерскую вещь, то прежде всего посетите интернет. Как правило, покупка такой вещи оказывается намного дешевле, включая даже пересылку. Но предварительно примерьте вещь в магазине, чтобы не купить «кота в мешке». Кстати, чтобы не попались мошенники, соберите сведения и о сайте.

Женская фигура: от недостатков к достоинствам

К большому сожалению, у многих из нас фигура далека от идеальной. И почти каждая женщина считает свою фигуру далекой от совершенства. Вот именно поэтому важно уметь скрывать недостатки своей фигуры от посторонних глаз. Вот несколько советов.

● Уделите особое внимание подбору туфель и их цветовой гамме, а также их сочетанию с цветом колгот. В холодное время года хорошим сочетанием послужат черные лосины или колготы такого же цвета с туфлями и ботильонами. Летом же светлые чулки или голые ноги хорошо гармонируют с босоножками телесного цвета. Еще можно добавить, что светлая обувь способна визуально удлинить ваши ноги.

● Предположим, вам хотелось бы скрыть пышную грудь, тогда вам поможет корсет. Он значительно уменьшит размер груди и сделает тоньше вашу талию. Изящно

приподнимет линию бюста и выставит вас в глазах окружающих неотразимой и роковой соблазнительницей.

● Еще один способ скрыть недостатки вашей фигуры – это пышная юбка. Она способна привлечь внимание к вашей талии, но желательно, чтобы ее длина не была выше колена.

● Визуально удлинить вашу шею, а также привлечь внимание к декольте помогут длинные украшения.

● Придать вашей фигуре больше стройности и женственности поможет платье А-силуэта. Оно

подходит большинству девушек с разной фигурой и комплекцией.

● Прическа, способная визуально сузить ваше лицо, – это собранные в пучок волосы.

● Старайтесь при подборе своего гардероба уделять внимание не только покрою наряда, но и на саму ткань. Так, одежда, пошитая из хлопка, кашемира и трикотажа поможет выглядеть стройнее. Из спандекса – вы будете выглядеть подтянутее. А вот наряды из бархата, вельвета, фланели и мохера

могут позволить себе лишь только худые женщины.



ЖИДЕТ

Размер: 44/46

Вам потребуется: 100г однотонной пряжи (50% шерсти, 50% акрила), крючок №5.

Основной узор: вязать по схеме.

Обвязка: вязать по схемам 1, 2.

Плотность вязания: 18п. и 10р.=10х10см.

Спинка: набрать цепочку из 88в. п. (85в. п. + 3в. п. подъема). 1-й р.: 1ст. с/н. в 5-ю в. п. основания цепочки от крючка, 3ст. с/н. в следующие 3в. п. основания цепочки, * 3в. п., 1ст. б/н. в 3-ю в. п. основания цепочки от крючка, 3в. п., 1ст. с/н. в 3-ю в. п. основания цепочки от крючка, 4ст. с/н. в следующие 4в. п. основания цепочки *, повторить от * до * 7раз =8,5 раппорта. 2-й р.: 3в. п. подъема, 4ст. с/н. в 4ст. с/н. предыдущего р., * 3в. п., 5ст. с/н. в 5ст. с/н. предыдущего ряда *, повторить от * до * 7раз =8,5 раппорта. Затем вязать по схеме основного узора. Для пройм в 23-м р. от начала не провязывать с обеих сторон по 5п., затем в каждом 2-м р. 1раз по 3п. =6,5 раппорта. Для выреза горловины в 40-м р. от начала вязания не провязывать средние 27п. =3,5 раппорта. В работе 13п. =1,5 раппорта. В 43-м р. от начала работу закончить. Нить отрезать и закрепить. Левое плечо выполнить аналогично.

Правая полочка: набрать цепочку из 46в.

п. (43в. п. основы + 3в. п. подъема). 1-й р.: 1ст. с/н. в 5-ю в. п. основания цепочки от крючка, 3ст. с/н. в следующие 3в. п. основания цепочки, * 3в. п., 1ст. б/н. в 3-ю в. п. основания цепочки от крючка, 3в. п., 1ст. с/н. в 3-ю в. п. основания цепочки от крючка, 4ст. с/н. в следующие 4в. п. основания цепочки *, повторить от * до * 2раза, 3в. п., 1ст. б/н. в 3-ю в. п. основания цепочки от крючка, 3в. п., 1ст. с/н. в 3-ю в. п. основания цепочки от крючка, 2ст. с/н. в следующие 2в. п. основания цепочки. 2-й р.: 3в. п. подъема, 2ст. с/н. в 2ст. с/н. предыдущего ряда, * 3в. п., 5ст. с/н. в 5ст. с/н. предыдущего ряда *, повторить от * до * 3раза. Затем вязать по схеме основного узора. Для проймы в 23-м р. от начала не провязывать с правой стороны 5п., затем в каждом 2-м р. 1раз по 3п. Для выреза горловины в 23-м р. от начала не провязывать с левой стороны 6п., затем в

каждом ряду 8раз по 1п. В работе находится 13п. =1,5 раппорта. В 43-м р. от начала работу закончить. Нить отрезать и закрепить.

Левая полочка: вязать, как правую полочку.

Сборка и отделка: выполнить плечевые швы. Проймы обвязать по схеме 2. Вырез горловины, края полочек, низ топа обвязать по схеме 2. К верхней части правой полочки закрепить нить и выполнить цепочку из в. п. необходимой длины. На левой полочке завязку выполнить так же.

Условные обозначения:

- = 1в. п.;
- l = 1ст. б/н.;
- † = 1ст. с/н.;
- ^ = 1соед. ст.;
- ▲ = 1 пико из 3в. п.



Схема 1

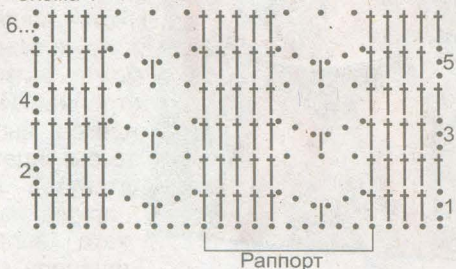


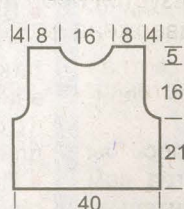
Схема 2



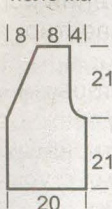
Схема 3



Спинка



Правая полочка





Автор работы:
Коган Соня, г. Дзержинск



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Маленький совет

• Вместо клея-пистолета вы можете использовать алебастр. Аккуратно залейте гипс в вазу, следя за тем, чтобы он не вытекал через отверстия, и сразу закройте боковое отверстие декоративными камнями. Посадите дерево. Когда гипс застынет, украсьте бисером и камнями верхнее отверстие.

• Если изделие загрязнится и возникнет необходимость помыть дерево от пыли, не мочите изделие полностью. Советуем этого не делать по следующим причинам:

- для плетения используется проволока, а она, как известно, подвержена ржавению, если ничем не покрыта;
- нитки, которыми обмотан ствол, создадут длительную влажность.
- некачественный бисер также не любит воду.

МАТЕРИАЛЫ

- Бисер № 10 рыжего, зеленого, темно-желтого цветов.
- Бусины круглые красного цвета диаметром 4 мм.
- Проволока тонкая, толстая проволока (для ствола).
- Нитки коричневые.
- Клей ПВА.
- Декоративная ваза.
- Клей-пистолет.
- Декоративные камни.
- Плоскогубцы.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Изготовление листиков. В работе используем проволоку 0,4 мм, применяем способ параллельного плетения (рис. 1-3). Делаем их необходимого количество, применяя в свободном порядке зеленый, рыжий и темно-желтый бисер. Когда листочки будут готовы, скручиваем их по 7 штук, чтобы получилась веточка.

Изготовление гроздьев рябины. Отступив от края 10-15 см, плетем петли из красных бусин. Петля должна состоять из 15 бусин, количество петель на заготовке - от 13 до 15 шт. (петли располагаем как можно ближе друг к другу), от последней петли делаем отступ 10-15 см и обрезаем проволоку.

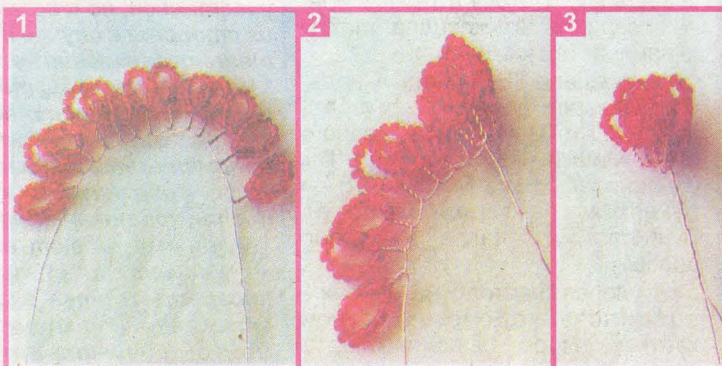
Начиная с последней петли, сворачиваем полученную заготовку «в трубочку». Свободные концы проволоки скручиваем (см. фото).

Таким способом изготавливаем около 4-5 шариков.

Сборка. К некоторым веткам прикрепляем гроздь рябины. Затем нитками обматываем получившиеся веточки, одновременно проклеивая клеем ПВА проволоку. Получаются как бы маленькие черешки, на которых они держатся. Ваша задача как можно тщательнее скрыть проволоку, чтобы изделие получилось красивым. Далее приматываем к железной толстой проволоке ветки и сразу же обматываем толстым слоем нити.

Когда само дерево будет готово, сажаем его в вазу. Делаем небольшое отверстие в вазе, клеевым пистолетом проклеиваем ствол дерева и капаем клеем в дырочку в вазе. Фиксируем дерево.

Заполняем пустое пространство в вазе декоративными камнями, также приклеивая их. Сверху можно приклеить немного бисера.



Марат Башаров:

«Первые роли вырывал зубами»

Марат Алимжанович Башаров родился 22 августа 1974 г в простой семье. Его родители никак не были связаны с театром и кино. Мама работала поваром, папа - сантехником.

В детстве Марат был очень послушным мальчиком, ходил в детский садик. В школе же стал хулиганом, ему ставили двойки за поведение и пару раз чуть не выгнали. Но именно в школе он нашел своих самых лучших друзей, с которыми дружит до сих пор, которых очень любит и ценит.

Первые роли в кино

По окончании театрального училища Марат получил приглашения на работу от нескольких театров, но в итоге решил не становиться штатным театральным актером, так как не захотел быть привязанным к одному театру и ставить свою творческую карьеру в зависимость от воли главного режиссера. Он предпочел остаться независимым актером.

В 1998 Никита Михалков предложил ему одну из ролей в своем фильме «Сибирский цирюльник». Эту роль Марат считает своей первой крупной работой. Именно после съемок у Башарова установились близкие, теплые отношения с Никитой Михалковым (которого он называет своим «кинопапой») и Олегом Меньшиковым.

В 1999 г Башаров снялся у Станислава Говорухина в фильме «Ворошиловский стрелок», сыграв одного из юнкеров - подонка-насильника. А в 1998 - 2000 он участвовал в театральной постановке Олега Меньшикова «Горе от ума» по А. С. Грибоедову.

Популярность

Широкую известность актер снискал в 2000, когда снялся в главных ролях в фильме Павла Лунгина «Свадьба», а также в телевизионном сериале Александра Митты «Граница. Таежный роман».

В мелодраме П. Лунгина «Свадьба» Башаров должен был играть пьяницу Гаркушу - друга главного героя Мишки. Однако Марату так понравилась роль Мишки, что он буквально затерроризировал Лунгина. Тот сдался и сделал пробы.

«Я уперся, настоял на пробах - вцепился, короче, мертвой хваткой. Проб было много, в

результате остались я и еще один актер. И тогда Лунгин спросил у Маши Мироновой, которую к тому времени уже утвердил на роль главной героини: «С кем тебе интереснее сыграть, кто, по-твоему, больше тянет на Мишку?» Она подумала и сказала: «Марат». Вот так я и стал Мишкой. Вырвал эту роль зубами!» На Каннском фестивале «Свадьба» получила специальный приз «За актерский ансамбль». После этих двух фильмов кинокритики заговорили о рождении новой звезды на отечественном кинонебосклоне. Марат Башаров в кино стал чрезвычайно востребован.



Битва экстрасенсов

Вести битве экстрасенсов Марата Башарова пригласили после того, как ушел Михаил Пореченков. О причинах этого поступка Пореченкова ходит множество слухов. Многие из них связаны с негативными последствиями участия в этой передаче, необъяснимыми явлениями в жизни актера и другими потусторонними «штучками». Было бы не удивительно, если бы Марат Башаров отказался от участия в битве экстрасенсов. Тем более, что роль ведущего предполагает не только ответственность за судьбу участников, но и возможную месть с их стороны в случае неудовлетворительного решения не в их пользу.

Но испугать Марата обилие слухов и домыслов просто не могло. Нужно знать этого человека, чтобы понимать, что Марат Башаров - это воля, собранная в кулак и духовность, привитая с детства.

Когда ему задают вопросы о том, не мешает ли в жизни участие в программе битва экстрасенсов, он отвечает, что кроме бога никто не может причинить вреда человеку.

В 2000 году Эльдар Рязанов пригласил актера в свой фильм «Тихие омуты». Затем Башаров снялся в сериале «Идеальная пара» и в роли Кошкина в драме «Олигарх».

В 2003 году Башаров был приглашен режиссером Файзиевым на роль Фандорина в «Турецком гамбите». Сам Марат был очень рад этой роли. В том же году актер был приглашен в Голливуд в картину Стивена Содерберга «Чешуя».

О личном

Личная жизнь Марата Башарова складывается неоднозначно.

Вначале была яркая и сильная любовь и свадьба с первой женой. Казалось, что жизнь устоялась и так будет всегда. Пока не пришло время ледового шоу. Именно в ходе съемок передачи «Звезды на льду» Марат Башаров встретил свою нынешнюю супругу, Татьяну Навку. Спустя некоторое время они поженились, и у них родилась дочь. Как бы это не казалось скучно, Марат Башаров не замечен в многочисленных любовных связях. С первой женой он познакомился в ходе съемок у Михалкова.

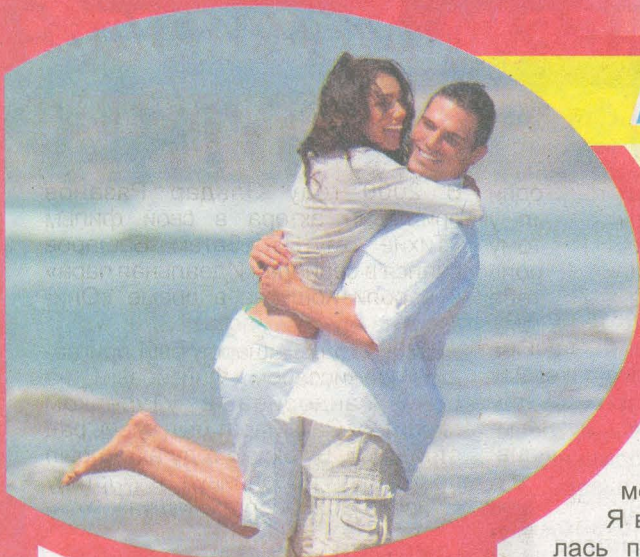
Вторую жену ему также подарила любимая работа. Актер признается, что ему жалко времени на многочисленные развлечения и посещения светских заведений для увеселения.

Марат Башаров и Татьяна Навка

Познакомились Марат Башаров и Татьяна Навка на съемках передачи «Звезды на льду». В ходе длительных репетиций и подготовки к выступлениям актер и спортсменка поняли, что они словно созданы друг для друга. Чем больше они узнавали внутренний мир своего партнера, тем сильнее становилось их чувство. В конце концов, это привело к тому, что они приняли решение быть вместе и соединили свои судьбы.

По вероисповеданию Марат Башаров относится к мусульманам. Это соответствует традициям татарской семьи, в которой вырос Марат Башаров. Ходят слухи, и актер их не опровергает, что Татьяна Навка перед бракосочетанием приняла мусульманство, чтобы стать по-настоящему духовно единой со своим мужем.

Любовь против всех



раскрываться перед друг другом.

Я рассказывала ему обо всем, начиная о ссорах с родителями и заканчивая своими мечтами о новом платье. Казалось, что он понимает меня как никто другой.

Я в свою очередь старалась поддержать его в непростых отношениях с женой, которая при первой ссоре выгоняла его из дома, мотивируя это тем, что жили они в ее квартире.

Собираясь на работу, я ждала встречи только с ним, моим любимым мужчиной. День, проведенный на работе, пролетал, как одно мгновение, ведь я знала, что он со мной. Только спустя полгода он предложил встретиться вне работы. В первую же ночь мы стали близки.

Это было волшебно, я никогда в жизни не чувствовала себя до такой степени любимой. Когда он шептал мне на ухо нежное «Девочка моя» у меня волной по всему телу разливалась любовь к нему, моему мужчине.

Буквально на следующий день он ушел от жены и стал жить с матерью. Но сойтись с ним я не решалась, боясь реакции родителей. Узнали они все от его супруги, которая исписала все стены в подъезде нелецеприятными фразами. Местные парни стали предлагать мне с предложениями провести ночь, ведь судя по тому, что говорят люди, я оказываю всем подряд услуги интимного характера.

В это время я устроилась в крупную фирму, но и там половина служащих знали о

моем неравном романе. Толя рвал и метал, уговаривая меня начать жить вместе, чтобы прекратить все эти разговоры и доказать всем, что все у нас хорошо. Но я не могла даже себе в душе признаться, что боюсь будущего. Во время одного такого разговора с просьбами сойтись мы разругались, и я убежала домой.

В подъезде на меня напали два пьяных парня. Только они не учли, что ОН пошел за мной следом и, увидев эту картину, раскидал их, как щенят. Подняв меня с пола, он, молча, посадил в машину и увез в свою съемную квартиру. На мои попытки что-то возразить он просто ответил: «Ты мне нужна. Я без тебя не смогу».

Поэтому хочется сказать, не бойтесь идти к вашему счастью, ведь, возможно, только ваш страх отделяет вас от светлого будущего. Заканчиваю свою историю любви и пойду встречать с прогулки своих мужчин, по-прежнему любимого моего мужчину и маленького Сашеньку, которому пошел уже второй год.

Хочу сказать всем женщинам, у кого схожие со мной истории любви: боритесь за своих любимых. Ведь, если вы не будете сдаваться и опускать руки, ваша любовь, ваши чувства смогут преодолеть все преграды.

Юлия



Хочу рассказать свою личную историю любви, немного грустную, но со счастливым концом. Я думаю, что немало женщин воспримут меня как наглую, пропащую разлучницу. Но, тем не менее, я счастлива, как и люди, меня окружающие. Да, я потеряла многих друзей, от меня отвернулись близкие. Но самые важные для меня люди – рядом. И это – самое главное.

Сколько себя помню, мне было интереснее проводить время с парнями старше себя. Девочка я была рослая и не по годам развитая. Мальчики сверстники видели во мне объект обожания, но мне на них было все равно. Каждый из них мне казался глупым ребенком, который хочет порисоваться перед друзьями.

Именно поэтому я старалась держаться с ними на расстоянии и лишний раз не общаться с ними. Минус был в том, что и парни старше меня не спешили переводить меня из статуса хорошего друга в близкие отношения. Вот с таким жизненным багажом я встретила свои восемнадцать лет.

Окончив местный техникум, старалась не думать, что будет впереди, а от нечего делать устроилась работать в такси диспетчером. Здесь я и увидела ЕГО. Он был старше на двадцать лет и, к тому же, женат. Началось все с мимолетных шуток, потом как-то незаметно мы стали

ВОДКИ

Водка у наших сограждан пользуется популярностью не только по прямому назначению.

В повседневных делах она бывает порой незаменима.

● **Чтобы срезанные цветы стояли в вазе как можно дольше,** налейте в воду водки (1 ст. л. на 1 л воды) и насыпьте сахара (1 ч. л. на 1 л воды).

● **Водка прекрасно удаляет пятна от пластыря и скотча.** Для этого просто смочите водкой ватный тампон и тщательно протрите загрязненные места.

● **Чтобы отмыть окна до блеска,** совершенно не обязательно покупать дорогостоящие средства. Достаточно в воду для мытья окон добавить водки (100 мл на 1 л воды), и окна будут блестеть.

● Если вы хотите, чтобы лезвия бритвы дольше оставались острыми, положите бритвенный прибор после его использования в стакан с водкой. И получите эффект 2 в 1: лезвия и продезинфицируются, и дольше останутся острыми.

● **При поездке на пикник или на дачу в жаркий день водка поможет надолго сохранить продукты свежими.** Для этого разведите водку с водой (1:1), налейте в целлофановые пакеты и положите в морозилку. Через пару часов вы получите многоразовые холодильные элементы, которые и сыграют роль переносного холодильника в поездке. Также можно прикладывать их к ушибам, синякам, ссадинам.

● **Водка прекрасно очищает стекла очков.** Протрите очки чистой мягкой тряпочкой, смоченной в сорокаградусной жидкости.

● Если краны и другие хромированные изделия на кухне или в ванной потеряли былой блеск, намочите ветошь водкой и протрите детали. Они засияют лучше прежнего.

● **Заржавевший болт легко открутится,** если слегка полить его «беленькой».

● **С помощью водки легко почистить швы и стыки в ванной комнате.** Налейте

водки в небольшую бутылочку с распылителем и побрызгайте из нее на стыки и места соединений швов. Через 3-5 минут промойте эти места чистой водой. Спирт, содержащийся в водке, убьет грибки и плесень.

● **Простое средство от плодовых мошек:** смешайте 400 мл воды, 30 мл водки и 3-4 капли жидкости для мытья посуды. Протрите этой смесью те места, где поселились насекомые, и они очень скоро покинут ваш дом.

● Бывает, на выезде или на даче нет возможности постирать одежду. Чтобы ее освежить, сбрызните вещи водкой и повесьте сушиться в хорошо проветриваемом помещении.



Чем отмыть душевую кабину

Стекла душевой кабины, как бы вы не старались этого избежать, покрываются налетом. И случается эта неприятность у всех, если только вы не вытираете стекла насухо после принятия душа. Так чем отмыть душевую кабину от этого гадкого налета воды?

Легче всего использовать различные химические средства для удаления налета от воды на стеклах. Только иногда они не помогают, а помогают лишь те, которые стоят невероятно дорого. Что же делать, и как очистить кабину?

Справиться с налетом можно при помощи лимонной кислоты. Это универсальная вещь, которую можно поставить в один ряд с пищевой содой. Чтобы отмыть стекла душевой кабины, приготовьте такой состав: смешайте 1 ст. горячей воды и 20 г лимонной кислоты. Налейте этот раствор в пульверизатор и с его помощью обрызгайте стены душевой кабины. Выдержите 10 минут на стенках, затем можете смывать.



Метод очень хороший, но в нем есть один минус - это едкий запах. Правда, он совершенно безвредный, чего не скажешь о различных химических препаратах в составе современных средств.

Обои
— один из самых популярных вариантов настенного покрытия: они стоят относительно недорого, но при этом позволяют воплощать в жизнь интересные и необычные дизайнерские идеи. Раньше большинство людей просто оклеивали помещение одним видом обоев, однако в последнее время все более популярным становится комбинирование обоев в интерьере.

Есть разные варианты комбинирования обоев, давайте перечислим некоторые из них. Один из самых простых, но при этом самых эффектных приемов — **чередование вертикальных полос одинаковой ширины и фактуры**. Их можно чередовать через одну или через две. Вы можете использовать как контрастные цвета обоев, так и разные оттенки одного и того же цвета. Также можно комбинировать монохромные обои и обои с изображением или узором. Вертикальные полосы можно просто наклеить внахлест, а можно использовать оригинальные стыки, скажем, волновые или зигзагообразные.

Второй прием — это **чередование горизонтальных полос**. В этом случае будут эффектно смотреться обои с разной текстурой, расцветка может быть как контрастной, так и однотонной. Ширина полос будет зависеть от высоты потолка: чем ниже потолки, тем уже должны быть полосы. В **слишком высоких помещениях** часто используют следующий прием: стену делят двумя видами обоев на две части в пропорции 1:2. В качестве разделительной линии нередко используется **бордюр или молдинг**. Учтите, что линия стыка обоев должна быть параллельна полу, а не потолку: так уровень обоев всегда будет совпадать с уровнем находящейся в комнате мебели.

Еще один вариант комбинирования обоев — это **вставки из обоев**. В этом случае комната оклеивается однотонными обоями, а на них приклеиваются вставки из другого вида обоев

Комбинирование обоев в интерьере помогает не только оригинально оформить стены при минимальных затратах сил, времени и денег, но и зонировать помещение, если вдруг возникает такая необходимость. Кроме того, сочетание разных обоев позволяет визуально скорректировать пропорции помещения. А еще комбинирование обоев поможет сократить затраты на ремонт: многие магазины распродают остатки обоев по сниженным ценам.

разного размера и формы. Для вставок обычно используют фактурные обои или обои с узором/рисунком. Вставки обрамляют **бордюрами, молдингами, планками**. По сути, такая вставка напоминает висющую на стене картину.

Также, как уже было сказано, **комбинирование обоев в интерьере может быть использовано для разделения помещения на зоны**. Скажем, в детской обои разного цвета можно использовать в спальняной, рабочей и игровой зонах. В гостиной можно выделить обоями контрастного цвета стену с телевизором. В спальне обоями можно выделить зону изголовья, но в этом случае лучше использовать не контрастный цвет, а оттенок основного цвета.

Если вам хочется создать **оригинальный интерьер**, можно наклеить обои «**в стиле пэчворк**» — **лоскутами**. Куски обоев можно клеить как упорядоченно, так и хаотично. Но в этом случае разные виды обоев обязательно должно что-то объединять: либо однотипный орнамент или рисунок, либо принадлежность к одной цветовой гамме.

Наконец, **обои можно использовать для выделения ниш и выступающих элементов**. Обычно для этого используют обои контрастирующих цветов, обои с рисунками или обои с необычной текстурой.

Подбирая обои для комбинирования, важно помнить, что **они не должны быть совершенно разными, их должно что-нибудь объединять**: либо цветовая гамма, либо узор, либо рисунок. Желательно покупать обои, выпущенные одним производителем: с ними удобнее работать. Если вы покупаете обои в разных магазинах, при выборе вторых обоев обязательно возьмите с собой образцы первых для сравнения.

Правильное комбинирование обоев поможет скорректировать недостатки помещения и создать необычный дизайн интерьера. Однако если вы не уверены, что сможете правильно сочетать разные обои, желательно проконсультироваться со специалистом.





Закусочный торт «Дары осени»

- 1 кабачок (0,4-0,5 кг),
- капусты столько же, сколько кабачка,
- 5 яиц,
- 5 ст. л. муки,
- майонез или сметана,
- чеснок,
- сыр,
- растительное масло,
- зелень и овощи для украшения,
- соль,
- перец.

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью, добавить тертый кабачок, яйца и муку, посолить, поперчить, вымесить.

Из полученной массы обжарить коржи на масле, выкладывая массу ложкой.

Майонез или сметану соединить с толченым чесноком и рубленой зеленью, промазать остывшие коржи, посыпая их тертым сыром.

Украсить торт по желанию.

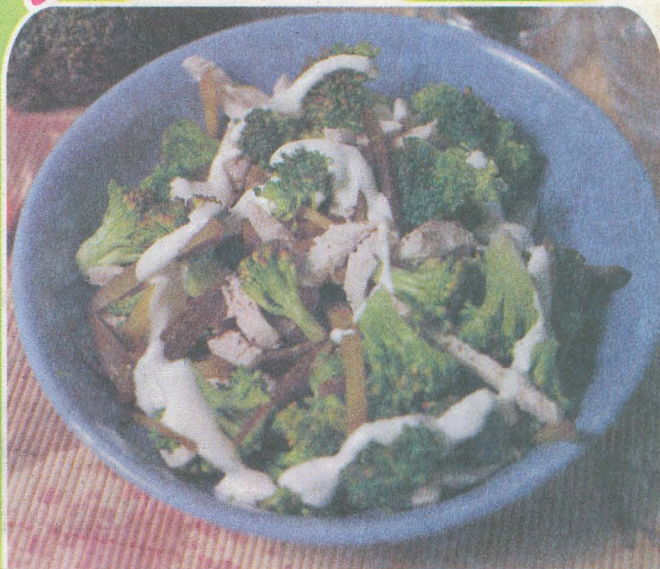
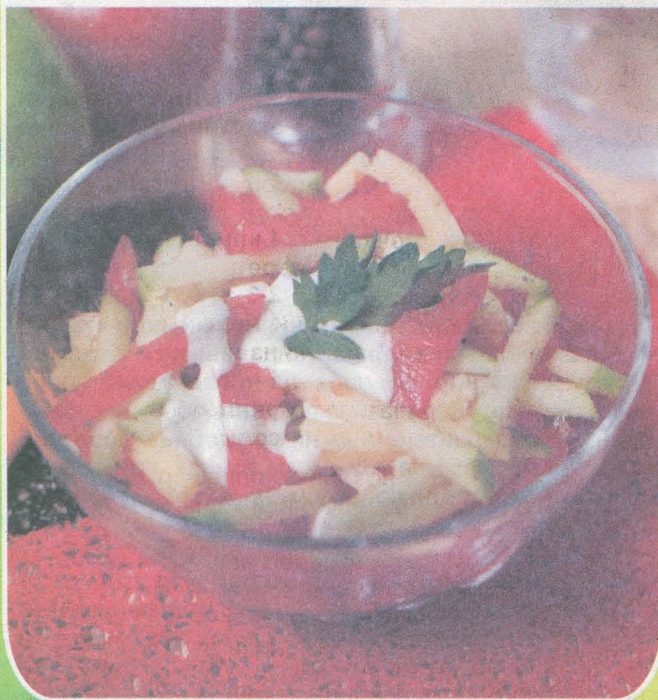
Салаты и закуски

Салат «Большой оригинал»

- 1 зеленое кислое яблоко,
- 1 крупный помидор,
- 50 г твердого сыра,
- 1 зубчик чеснока,
- сметана или натуральный йогурт,
- зелень петрушки для украшения,
- белый перец,
- соль.

Очищенное от сердцевинки яблоко, помидор и сыр нарезать одинаковыми брусочками, перемешать, добавить толченый чеснок, посолить, поперчить. Заправить салат сметаной или натуральным йогуртом и украсить зеленью петрушки.

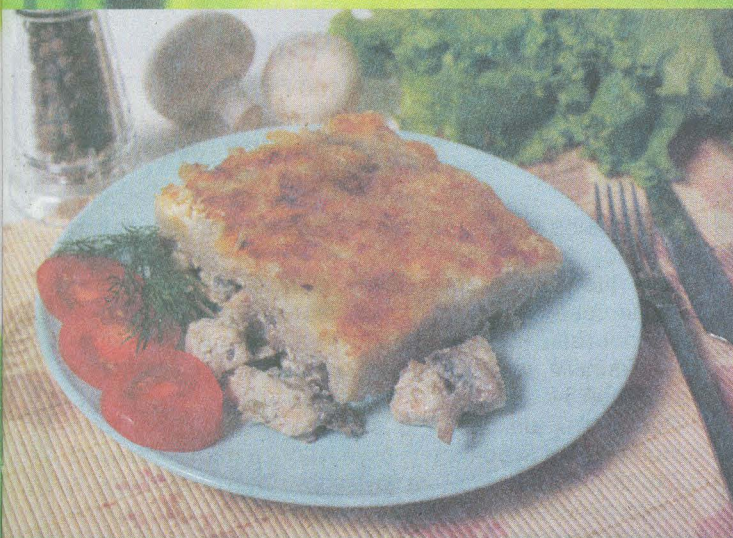
Можно подавать в креманках как салат-коктейль.



Салат «Зеленая роща»

- 1 куриное филе,
- 250 г свежей или замороженной брокколи,
- 6-7 маринованных корнишонов,
- сметана,
- лимонный сок или уксус,
- соль.

Куриное филе отварить в подсоленной воде до готовности, остудить в бульоне, нарезать соломкой или разобрать на волокна руками. Брокколи бланшировать в подсоленной и подкисленной (лимонным соком или уксусом) воде 5-8 мин., разобрать на соцветия, крупные разрезать на 2-4 части. Корнишоны (лучше взять сильно маринованные) нарезать соломкой. Все смешать, подсолить по вкусу и заправить сметаной.



Курица с грибами «Под шубкой»

- 1 куриная грудка,
- 200 г свежих грибов или 50 г сушеных,
- 1 луковица,
- 1 ст. 10% сливок,
- 4-5 картофелин,
- 100 г сыра,
- растит. масло,
- соль,
- перец.

Куриную грудку разделить на филе и нарезать средними кубиками, обжарить до румяной корочки. Грибы нарезать ломтиками, лук - полукольцами, вместе обжарить, влить сливки и тушить до загустения.

Добавить грибной соус к курице, прогреть все вместе и выложить в форму для запекания. Поверх курицы с грибами натереть сырой очищенный картофель и сыр. Запекать в духовке при 180°C 35-40 мин. до румяной корочки.

Мясные блюда

Запеканка «Полосатик»

- 1 ст. риса,
- 2 куриных филе,
- 1 яйцо,
- 1 баклажан,
- 1 морковь,
- 1 красный или зеленый сладкий перец,
- 1 ст. 10% сливок,
- растит. масло,
- соль,
- перец.

Рис отварить до полуготовности, куриное филе - до готовности. Пропустить курицу через мясорубку или измельчить блендером. Смешать рис с курицей, добавить яйцо, посолить, поперчить и выложить в смазанную форму ровным слоем. Красиво воткнуть в рисово-куриную массу нарезанный полосками баклажан, морковь и перец. Все залить сливками и запекать в духовке при 160°C 25-30 мин.



Куриные окорочка в баклажановом соусе

- 2-4 куриных окорочка,
- 1-2 зубчика чеснока,
- растит. масло,
- смесь перцев,
- соль,
- 1 крупный сладкий перец,
- 2-3 луковички-шалот,
- 1 небольшой пучок кинзы,
- 1 ч. л. дижонской горчицы,
- соль.

Соус:

- 1 небольшой баклажан,

Куриные окорочка посолить, поперчить, натереть чесноком и обжарить до румяной корочки. Выложить в соус и прогреть все вместе до готовности курицы.

Для соуса: баклажан и перец нарезать соломкой, лук - колечками. Потушить все вместе на растит. масле до мягкости, добавить рубленую зелень кинзы и дижонскую горчицу, посолить, тушить еще 5 мин.



Домашний «баунти»

- 100 г слив. масла,
- 2 ст. л. сахара,
- 300 г кокосовой стружки,
- 100 г темного шоколада,
- сахарная пудра для украшения.

Сливочное масло растопить, засыпать в него сахар и кокосовую стружку.

Все тщательно перемешать, выложить в застеленную пищевой пленкой форму слоем толщиной 1,5-2 см и поставить в холодильник на сутки до застывания. Теплым ножом аккуратно разрезать на полоски толщиной 3-4 см.

Растопить шоколад на водяной бане и, наколов батончики на зубочистку, окунуть их в растопленный шоколад. Выложить на бумагу и дать застыть в холодильнике. При подаче с помощью трафарета украсить сахарной пудрой.

Выпечка и десерты

Шоколадно-банановое «эскимо»

- 4 банана,
- 1 плитка темного шоколада,
- 1 горсть орехов или цветной посыпки, или кокосовой стружки.

Бананы очистить, разрезать каждый на 2-3 части. Шоколад растопить на водяной бане, окунуть бананы в шоколад, обвалить в мелкорубленых орехах или посыпке, выложить на бумагу и положить в холодильник, чтобы шоколад застыл. В каждый кусочек банана воткнуть шпажку и подавать.



Шарлотка «Персиковая»

- 2 готовых бисквитных рулета со сгущенкой или любым другим наполнителем,
- 1 пачка жирного творога,
- 1 б. конс. персиков или абрикосов,
- 1/2 бутылочки питьевого йогурта с персиковым вкусом,
- 1 пакетик желатина.

Желатин замочить в 1/2 ст. холодной воды, дать набухнуть. Персики отцедить от сиропа, измельчить, смешать с творогом. Набухший желатин смешать с 1/2 ст. персикового сиропа и довести до кипения, слегка остудить, смешать сначала с йогуртом, затем с творогом. Застеленную пищевой пленкой форму выложить ломтиками бисквитных рулетов, заполнить творожной массой, оставшимися дольками персиков. Форму закрыть пленкой и поставить на ночь в холодильник.

Сколько варить яйца всмятку

Плотно уложите яйца в небольшую кастрюлю, залейте их холодной водой до уровня немного выше поверхности яиц (чтобы яйца не трескались, воду рекомендуется посолить или добавить в неё уксус) и поставьте кастрюлю на плиту. На сильном огне доведите воду до кипения (но не кипятите!), затем убавьте огонь до среднего и «засекайте» время. Варить яйца всмятку следует от 3 до 5 минут.



Секреты прозрачного бульона

• При варке бульона на его поверхности всегда появляется белковая пена, и если её вовремя не удалить, то бульон получится мутным.

Несколько советов, как сделать бульон прозрачным, если убрать пенную накипь своевременно не получилось.

• Сделать бульон прозрачным в процессе варки можно, если в момент закипания снять с кастрюли крышку, дать пене собраться и удалить ее шумовкой. Рекомендуется также снимать с поверхности бульона несколько раз в процессе варки и всплывающий жир, а сам бульон следует варить на умеренном огне, не допуская интенсивного кипения;

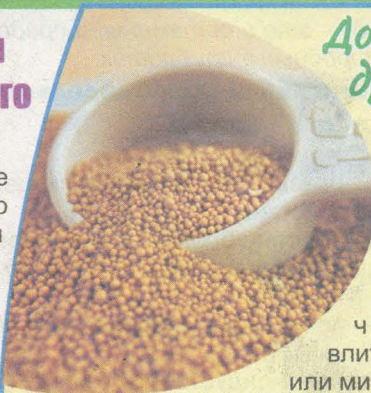
• Только что приготовленный горячий бульон можно сделать прозрачным, если осторожно влить в него взбитый яичный белок, а через полчаса процедить бульон через марлю;

• Чтобы придать бульону прозрачность, можно бросить в него небольшой кусок льда и постепенно довести до кипения;

• Для того чтобы бульон не помутнел, разогревать его рекомендуется на маленьком огне и не закрывая кастрюлю плотно. При закипании бульона следует его с огня снять.

• Бульон из замороженного мяса почти всегда получается мутным. Чтобы этого избежать, при его приготовлении в кастрюлю можно добавить вымытую яичную скорлупу. Когда бульон сварится, её нужно удалить.

Домашние дрожжи



Дрожжи можно приготовить и дома. 1 стакан муки развести 1 стаканом теплой воды. Оставить на 5-6 часов. Затем влить стакан пива или минеральной воды и поставить на некоторое время в теплое место. Дрожжи готовы, их можно добавлять в тесто, оно получится необыкновенно пышным.

Красивая выпечка

Для улучшения внешнего вида печеных изделий их смазывают яйцом или маслом. Яйца предварительно хорошо взбивают в однородную массу из белков и желтков. Смазывают изделия за 5...10 мин. до посадки в печь. Посыпая изделия сахаром, миндалем, мукой, изделиям придают красивый и аппетитный вид. При этом миндалем, орешками, крошкой посыпают изделия сразу же после смазки, а сахаром - спустя 5...6 мин., иначе он растворится.



Чтобы птица равномерно зарумянилась

Перед жаркой птицу сначала нужно натереть солью, а затем равномерно смазать жиром или сметаной. Если наоборот - сначала жир, а потом соль - птица подрумянится неравномерно.

Чтобы мясо стало мягким

Чтобы мясо стало мягким, его следует перед приготовлением на несколько часов опустить в молоко. Жесткое говяжье мясо становится более нежным и легко уваривается, если с вечера его натереть со всех сторон горчицей в порошке.

Как варить кукурузу

Початки кукурузы варят с листьями, срезав только основание. Соль добавляют в самом конце варки. Готовую кукурузу откидывают на дуршлаг, иначе она станет менее вкусной и содержание полезных веществ уменьшится.

Красивый винегрет

Прежде чем смешать овощи для винегрета, нужно отдельно заправить свеклу растительным маслом, тщательно перемешать, а затем добавить другие компоненты — винегрет получится более красивым, так как овощи сохраняют естественный цвет.

Чтобы мясо стало мягким

Чтобы мясо стало мягким, его следует перед приготовлением на несколько часов опустить в молоко. Жесткое говяжье мясо становится более нежным и легко уваривается, если с вечера его натереть со всех сторон горчицей в порошке.

Как надолго сохранить помидоры



Хорошие, отборные помидоры пролежат и до конца года. Их рвут зелеными, завертывают в бумагу по отдельности и помещают в выстланный соломой ящик. Его надо держать в темноте при температуре 11-13 °С.

Правильный мед — это и витамины, и средство от похмелья, и природный антибиотик.

Лечебные свойства меда определяются его сортом

Например:

- **луговой мед** оказывает болеутоляющее и противомикробное действие,
- **липовый** — лечит ангину, бронхиты и ларингиты,
- **мятный** обладает желчегонным и успокоительным эффектом,
- **каштановый** — полезен при заболеваниях почек и желудка,
- **малиновый мед** рекомендуется при гриппе,
- **одуванчиковый** — при заболеваниях печени.

● Мед в сотах считается более полезным, чем обычный мед. При пережевывании сотового меда в наш организм поступают активные вещества, содержащиеся в воске, например, витамин А. Пережевывание воска, кстати, способствует очистке зубов от налета и дезинфицирует полость рта.



Мед входит в состав многих рецептов народной медицины

Например:

Справиться с **простудой** можно, если 1 ст. ложку меда растворить в 1 стакане теплого молока и пить 3 раза в день.

Или сделать коктейль из сока 1 лимона и 100 г меда. Пить вкусное лекарство рекомендуют перед сном по 1 ст. ложке с чаем.

Быстро избавиться от **бронхита** поможет такой рецепт:

Смешайте мед и свежий капустный сок в пропорции 1:1. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **гастрите** с повышенной кислотностью рекомендуют принимать за 10 минут до еды мед, растворенный в холодной воде.

Если у вас **гипертония**, смешайте 1 стакан свежесжатого свекольного сока и 5 ст. ложек меда. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Очистить и подтянуть кожу, а заодно и снабдить ее необходимыми витаминами поможет медовый пилинг. Смешайте 5 ч. ложек меда с 1 ч. ложкой мелкой соли, смесь наложите на лицо и через 10-15 минут смойте большим количеством теплой воды. Делайте эту процедуру не чаще двух раз в неделю.

Муки выбора

Выбирая мед, в первую очередь стоит обращать внимание на его **сорт**. В зависимости от «исходного материала» мед бывает **падевый и цветочный**. Падь — это соки, выделяемые листьями деревьев. По вкусу падь довольно сильно напоминает цветочный нектар, и если поблизости нет цветущих лугов, пчелы не брезгают и древесным «сырьем».

Правда, несмотря на схожесть вкусов, **падевый мед менее полезен, чем цветочный**. Обычно он имеет более темный оттенок и слегка горьковатый вкус. Его используют в качестве добавки к кондитерским изделиям и для ароматизации косметических средств и табака.

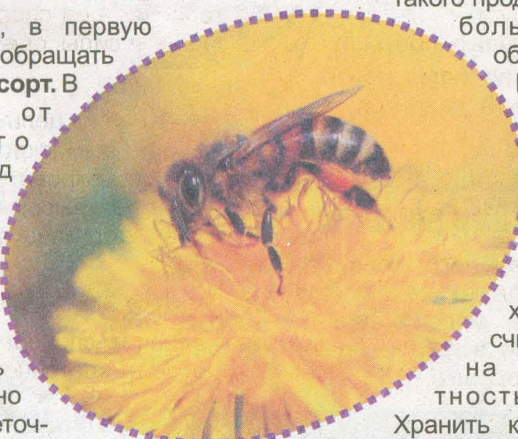
Иногда в продаже можно встретить и так называемый «**ложный мед**». Он получается в том случае, если пчел не выпускали из ульев и кормили

сахарным сиропом. Пользы от такого продукта ничуть не больше, чем от обычного сахара. К сожалению, узнать такой мед без специального химического анализа невозможно. Поэтому приходится рассчитывать лишь на добросовестность продавца.

Хранить купленный мед следует в плотно закрытой стеклянной или деревянной посуде, вдали от сильно пахнущих продуктов — мед быстро впитывает посторонние запахи.

Хороший мед засахаривается через несколько месяцев. Не пугайтесь, это показатель качества продукта. Не стоит

пытаться растопить мед на водяной бане или на огне — при нагревании мед теряет все свои витамины. Лучше съешьте засахаренный продукт — пользы будет намного больше. Иногда продавцы добавляют в засахаренный мед воду, чтобы он выглядел более жидким и свежим. Конечно же, от этого страдает качество меда. **Определить, добавлена ли в мед вода**, можно, если капнуть мед на кусочек промокашки или туалетной бумаги. Если на бумаге появились пятна, значит, мед с добавками.



Осенняя диета — отличный способ уберечь организм от стрессов и дать ему дополнительные силы.

Наверное, вы не раз замечали, что ваш организм очень чутко реагирует на смену сезона, особенно, если речь идёт о похолодании. Вот и сейчас, когда осень начала вести себя слишком уж похотейски, пора подкорректировать свой рацион для того, чтобы снизить негативные последствия от её прихода. Правильная осенняя диета сумеет укрепить иммунитет и поможет «навести порядок» в организме.

Основные правила осенней диеты

- Формируя рацион осенней диеты, учтите специфические потребности организма, диктуемые сезонными условиями.
- В это время года лучше отказаться от жёстких диет для похудения — организм и так «оголён», осенние изменения слишком агрессивны для него. Лучше ведите активный образ жизни — это поможет не только сбросить избыточный вес, но и укрепить организм.
- Переходите на дробное питание — распределите свой рацион на 6 небольших приёмов пищи. Так вы сможете подпитывать организм, не перегружая его — лишний стресс ему совсем ни к чему.
- Не испытывайте организм на прочность «вредными продуктами» — засилье острой, жирной, сладкой пищи может привести к плачевному результату.
- Питайтесь сбалансированно, поскольку любой перекос, даже в сторону невероятно полезных свежих овощей и фруктов, способен нанести ущерб иммунитету.



Какие продукты включить в осеннюю диету?

Диетологи советуют внимательно относиться к тому, что мы едим осенью, поскольку правильная осенняя диета поможет укрепить ваш иммунитет и поможет подготовиться к ещё более серьёзному испытанию — зиме.

Морепродукты. Не секрет, что рыба и прочие морепродукты богаты белком, йодом и жирными кислотами — обязательно ешьте блюда из них 1-2 раза в неделю, это могут быть рыбные котлеты или рыбные супы. Если такой возможности нет — отправляйтесь в аптеку за рыбьим жиром.

Кисломолочные продукты. Очень важно не допустить развития дисбактериоза — он способен буквально выпить по капле ваши жизненные силы, съедая иммунитет в прямом смысле изнутри.

Цельные продукты — хлеб из цельной муки, орехи, каши. В преддверии зимы организм склонен к «накопительству» — не позволяйте ему складировать шлаки и токсины. Обогащите рацион продуктами с высоким содержанием клетчатки — она быстро выметет из организма всё ненужное и вредное.

Растительные масла и свежие овощи. Они богаты антиоксидантами, а значит, способны подхлестнуть регенеративные процессы на клеточном уровне.

Свежие фрукты и ягоды. Естественно, организму в осенний период нужно много витаминов — не отказывайтесь от слив, яблок, арбузов, дынь, рябины, облепихи. К тому же, помимо витаминов, эти продукты богаты антиоксидантами.

Еще одна опасность этого сезона — осенняя хандра, плавно переходящая в затяжную депрессию. Для того чтобы не допустить этого, старайтесь правильно питаться, не снижать физической активности и не забывать радоваться даже небольшим позитивным событиям. В осенней поре тоже есть своё неповторимое очарование!

Ваш план красоты НА НЕДЕЛЮ

Через неделю мероприятие и вам нужно отлично выглядеть? Наш план красоты на неделю сделает вас спокойной и уверенной в себе, он гарантированно сделает вас неотразимой.

День 1

Приводим в порядок тело:

- Принимаем душ с любимым ароматным гелем для душа
- Берем скраб для тела и активно трем все тело
- Смываем скраб, а затем трем специальной мочалкой проблемные зоны вместе с антицеллюлитным гелем
- После душа наносим на все тело питательный бальзам

- На проблемные участки - антицеллюлитный крем втираем массажными движениями

День 2

Активный уход за лицом и шеей:

- Проводим обычную процедуру по снятию макияжа, - это может быть молочко или гель для умывания
- Используем мягкий отшелушивающий скраб для лица и шеи - делаем легкий пилинг
- Делаем небольшой компресс на лицо перед использованием маски
- Наносим очищающую маску на лицо и на шею

День 3

Ухаживаем за ногами:

- Делаем горячую ванночку для ног
- Используем после нее пемзу и специальный скраб для ног
- Обрезаем аккуратно ногти и подпиливаем их
- Наносим на ногти питательное масло
- Используем любой увлажняющий крем для ног.

- Держим ее десять или пятнадцать минут, в зависимости от инструкции

- Смываем маску
- Наносим питательный ночной крем на лицо и шею, а также специальный крем вокруг глаз

День 4

Ванна и эпиляция:

- Принимаем ванну с эфирными маслами
- Делаем грязевую очищающую маску для тела
- Проводим эпиляцию (если вы ее не делаете, а пользуетесь станком, то лучше этот пункт перенести на 6-ой день)
- Наносим питательный бальзам для тела.

День 5

Уход за руками (маникюр):

- Делаем небольшую ванночку для рук и укрепления ногтей с ухаживающими эфирными маслами
- Убираем кутикулу
- Подпиливаем ногти
- Наносим на ногти питательное масло или ухаживающую эмаль
- Не забываем об уходе за сухой кожей локтей

День 6

Уход за волосами:

- На сухие волосы наносим маску, подходящую для вашего типа волос
- Держим маску не менее 20 минут
- Смываем маску
- Моем голову с любимым шампунем и бальзамом
- Как волосы высохнут, наносим на них пенку для укладки, тогда на следующий день будет проще сделать укладку
- Также уделим внимание бровям, придадим им форму



День 7

Последний штрих:

- Делаем укладку
- Делаем идеальный макияж

Как видите, ничего сложного. Каждый день у вас будет уходить не более 30 минут для ухода за собой, но в конце результаты вас порадуют. Особенно, если вы включите в свой график омолаживающие маски. Вы будете выглядеть на все сто, а значит, станете и увереннее в себе.



Как стать красивой

А вот советы для тех, кого интересует вопрос "как стать красивой", то есть - для всех нас.

1. Пейте достаточное количество воды. Если в ваш организм поступает достаточное количество воды, он удержит вас от обезвоживания. Рекомендуется выпивать не менее 8 стаканов воды каждый день.

2. Ешьте много фруктов и овощей. Они богаты витаминами и минералами, которые разглаживают и оживляют вашу кожу.

3. Необходим достаточный сон. Сон, по крайней мере 7 часов ежедневно, обеспечит вам снятие напряжения.

4. Носите солнцезащитные очки. Применяйте лосьон, который защищает кожу от суровых ультрафиолетовых лучей, которые часто приводят к преждевременным морщинам.

5. Применяйте мерцающий макияж. Они добавляют свет на вашем лице. Тем не менее, убедитесь, что вы выбираете оттенки, которые точно соотве-

тствуют вашему тону кожи.

6. Перейдите на короткие стрижки. С короткой стрижкой вы будете выглядеть моложе, чем с длин-

ными волосами. Длинные волосы могут сделать вас намного старше реального возраста.

7. В более зрелом возрасте носите блузки с V-образным вырезом. Квадратный или круглый вырез блузки можно носить, если у вас есть хорошо сидящий бюстгальтер для хорошей поддержки груди.

8. Улыбайтесь! Улыбка часто заставляет вас выглядеть более молодой и привлекательной, она скрывает ваш стресс, если он есть.

Таким образом, поможет стать красивой - полноценный сон, правильное питание, активная жизненная позиция, спорт, правильный стиль одежды и прически, отказ от вредных привычек, поддержка веса на одном уровне, позитивное отношение к жизни, и, конечно

Практические советы преображения

1. Корень имбиря сделает вашу пищу не такой тяжелой и поможет организму ее усвоить.

2. Кунжутное масло обеспечит ваш организм необходимыми для нормальной жизни человека витаминами.

3. Также не стоит забывать обо всем известной **аромотерапии**. Ведь загрязненный выхлопными газами, промышленными отходами и пылью воздух невероятно вредит вашему здоровью, а, соответственно, и красоте. Создав подходящий для себя микроклимат при помощи ароматического масла, вы с легкостью избежите этого.

4. Важно всегда поддерживать **красоту и здоровье волос**. Для этого необходимо регулярно баловать свою шевелюру подходящими вам масками, бальзамами, настоями из трав, подобрать которые вам поможет хороший фармацевт.

5. На вид вашего тела влияет не только то, что вы едите, но и то, **что вы пьете**. Поэтому, не стоит забывать об очищении загрязненной воды из-под крана при помощи специальных фильтров или же, что еще лучше, покупать уже очищенную и содержащую полезные микро и макроэлементы воду.

6. Очень сильно воздействуют на наш организм **вредные привычки**. Если хотите сохранить красоту и здоровье, навсегда откажитесь от них. Только здоровый образ жизни!

7. Здоровое питание — неотъемлемая часть вашего здоровья и красоты. Забудьте о голодании ради похудения, оно не приведет ни к чему, кроме постоянных стрессов для организма, которые очень даже отрицательно сказываются на вашем внешнем виде. Даже если вы страдаете лишним весом, посоветуйтесь с диетологом, пусть он поможет подобрать вам правильную сбалансированную диету, которая не только не навредит вашему организму, но и принесет определенную пользу.

8. Не менее важными являются **физические нагрузки**. Даже если у вас нет возможностей, либо времени для регулярных походов в спортзал, можно ограничиться ежедневной 15-ти минутной утренней зарядкой, которая запустит ваш организм и поможет вам держать себя в отличной форме.



Отравление грибами - симптомы и лечение

Как распознать симптомы отравления и спасти человека. Отравиться грибами может даже опытный грибник. И тому есть ряд причин. Во-первых, любые грибы легко впитывают токсичные химические соединения, т.е. вблизи населенных пунктов, дорог и свалок (даже заросших травой) съедобный гриб часто становится ядовитым.



до менее заметны.

Отравления грибами протекают тяжело, поэтому важно вовремя заметить симптомы отравления, связать их с употреблением в пищу грибов, начать лечение и сохранить те самые грибы, из-за которых произошло несчастье.

Как только вы обнаружили первые симптомы отравления грибами - вызывайте скорую помощь сразу. Наиболее страшные отравления могут протекать внешне относительно безобидно.

Не забудьте отдать на экспертизу недоеденные грибы - это может спасти жизнь пострадавшему, т.к. поможет подобрать правильный антидот, т.е. средство от конкретного яда.

Во-вторых, гриб это прекрасный резервуар для развития разнообразных бактерий, кушать которые может быть вредно.

Кроме того, в консервированных грибах бактерии размножаются и выделяют ядовитые для человека вещества.

Если попробовать съесть такой гриб - то может произойти отравление.

Съедобный гриб можно перепутать с ядовитым.

Часто путают молодые грибы, потому что характерные различия в раннем возрасте гораздо



Симптомы отравления грибами и неотложная помощь:

- боль в животе, понос, тошнота, рвотные позывы или рвота.

В данном случае - организм реагирует на токсины, пытается от них всеми силами избавиться.

Очень важно организму в этом помочь: многократные промывания желудка, слабительные, активированный уголь.

При частой рвоте нельзя давать противорвотное, пусть пострадавший пьет побольше воды.

Если эти симптомы развились через час-два, значит вы столкнулись с ядовитым грибом гастроэнтеротропного (желудочно-кишечного) действия.

При правильном оказании первой помощи и своевременной доставке в больницу - прогноз лечения будет благоприятный.

Если эти же симптомы развиваются через шесть часов - несколько суток, то ситуация намного опаснее, т.к. скорее всего это встреча с грибами гепатонейротоксичными, т.е. разрушающими печень и почки.

В этом случае ядовитые вещества успевают всосаться, и организм не успевает вовремя отреагировать.

Симптомы отравления проходят, и может наступить период мнимого благополучия - человек чувствует себя лучше, успокаивается, просит выписать из больницы.

Если его выпустить в этот период - очень вероятна смерть от разрушения печени (токсического гепатита).

Вот симптомы токсического гепатита:

желтушность склер (глаз) и кожи, чувство тяжести и/или боли в правом подреберье, увеличивается печень.

Отравление нейротоксичными грибами.

Кроме общих симптомов отравления, присоединяется еще и бред, видения, психомоторное возбуждение, припадки, судороги.



Почему пятки шелушатся и трескаются, как бороться с шелушением кожи

У некоторых людей пятки шелушатся, в результате чего они сталкиваются с дискомфортом, причем если ничего не делать с этим, то через определенное время кожа на пятках будет трескаться, что может вызвать серьезные болевые ощущения.

Также стоит упомянуть о не очень приятном виде таких пяток. Шершавые пятки препятствуют нормальному ношению капроновых колготок и чулок, они могут оставлять зацепки, а иногда даже стрелки. Существует еще немало проблем, связанных с

шершавыми пятками, по этой причине нужно уделить внимание этой проблеме. Прежде всего, надо понять, почему наши пятки шелушатся.

Обновление кожи человека длится около 25-30 дней, а верхние слои отмирают по той причине, что нижние клетки хотят продвинуться вверх. Если все работает правильно, то верхние слои кожи должны отмирать, отшелушиваться и отпадать. Человек не обращает

Для приготовления скраба от шелушения пяток понадобится 2 ч. ложки шампуня, 1 ч. ложка соли и столько же соды.

Все составляющие надо перемешать и нанести полученную смесь на пятки, выполняя массажные движения. Такие движения надо делать в течение 5-10 минут, после чего оставить смесь на пять минут и смыть ее, используя теплую воду. Затем надо смазать пятки сметаной либо увлажняющим кремом, надеть специальные носки и ходить так примерно 2-2,5 часа. После этого стопы надо ополоснуть водой и вытереть насухо с помощью полотенца. Если через определенное время вы обнаружили, что пятки все еще шелушатся, надо провести одну из процедур повторно.



ную терку и применяют ее для очистки пят. Данное изделие негативно влияет на состояние ороговевшей кожи. Причина этого состоит в том, что такая терка разрыхляет, расковыривает, а также поднимает кожу клочками, из-за чего пятки шелушатся более интенсивно.

Если вы хотите сделать кожу своих пяточек максимально гладкой, её **надо шлифовать**, а не разрых-

лять. Для этого применяется терка в виде бруска, которую также именуют **пемзой**.

Необходимо выбирать мелкозернистую терку, и применять её только тогда, когда кожа сухая. Конечно же, после выполнения такой процедуры, необходимо увлажнить кожу с помощью подходящего **питательного крема, надеть носки и проходить так примерно пару часов**. Затем стопы надо ополоснуть водой и вытереть полотенцем насухо.

Многие люди считают, что шелушение пяток можно побороть с помощью увлажняющих кремов, но данное мнение является ошибочным. Проблема в том, что крем не может снять толстый кожный слой, поэтому, когда пятки шелушатся, питательный крем надо обязательно **сочетать с грубыми скрабами и пемзой**.



внимания на данный процесс, поскольку каждый день принимает ванну или душ. Однако очень часто бывает так, что кожа на пятках не хочет отшелушиваться, а формирует ороговевший слой, который через определенное время становится твердым. При этом в некоторых случаях пятки начинают шелушиться, но из-за большой толщины кожи на пятках, процесс регенерации на этом останавливается. По этой причине нужно самостоятельно удалять мозоли и шелушения, хотя это и занимает немало времени.

Большое количество людей приобретают **желез-**



Красивые руки – залог успеха!

Упражнение 1.

«Раскладушка «три в одном»

Упражнение, полезное тройне, потому что при его выполнении работают не только мышцы рук, но и пресс с ягодицами.

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сзади.

Поднимаем бедра так, чтобы корпус оказался почти параллельным полу – задерживаемся в этом положении и считаем до 20. Затем опускаем ягодицы вниз и быстро поднимаем корпус вновь. Необходимо сделать 40 таких подъемов-опусканий, следя при этом за руками: они должны быть прямыми. Затем снова задержите корпус наверху, досчитайте до 20 и повторите упражнение. С каждым днем количество подъемов стоит увеличивать хотя бы на 5.

Упражнение 2.

«Ныряем кошечкой»

Исходное положение: как при отжимании.

Опускаемся всем весом вниз, начиная с тазобедренного сустава. Необходимо сделать небольшую (по мере возможностей) «волну», опираясь на руки. Затем изящно «вынырнуть» из нижнего положения, приподнявшись на руках. При выходе на финальную позицию раскрываются и напрягаются не только мышцы рук, но и груди.

Повторять

«нырки» необходимо 10-15 раз.

Упражнение 3.

«Садимся мимо»

Исходное положение: стоя возле кресла, дивана, барного стула и т.п.

Вариант 1. Если стул низкий, то сядьте на него, обопритесь ладош-



Данные упражнения для частей тела, которые в холодное время года прячутся за объемными свитерами, шарфами и водолазками, то есть для рук, плеч и груди. А весной они выходят из своих «укрытий». Поэтому так важно сделать их женственными, стройными и красивыми.

ками на сиденье и опустите ягодицы вниз. Теперь очень медленно поднимайте себя вверх. Таким образом, нужно сесть мимо стула еще 15 раз. А лучше 20.

Вариант 2. Если стул высокий, или это спинка кресла или дивана, то садиться мимо не нужно – это опасно для плечевого сустава, достаточно просто выполнить 15-20 отжиманий назад. Главное, делать это в медленном темпе – иначе теряется смысл упражнения.

Упражнение 4.

«Грудь вперед»

Выполнять упражнение можно и нужно ежедневно: совмещая с чисткой зубов, приготовлением завтрака или любыми другими домашними делами.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса.

Как можно сильнее выгнуть спину назад. Бедра при этом остаются неподвижными. Теперь постарайтесь как бы вытолкнуть себя вперед всем корпусом на вдохе, задержите дыхание и положение «грудь вперед» на 2 секунды, затем так же выгибайтесь назад – тоже на 2 секунды. Повторить 20 раз.

Упражнение 5. «Выжимаем последнее»

Исходное положение: локти в стороны, ладони вместе.

Из всех сил стараемся «раздавить» воздух между ладонями, задерживая сильное давление на 15-20 секунд. Повторить 5 раз.

Упражнение 6. «Гибкое дело»

Исходное положение: сидя на одной ноге, вторая нога вытянута назад.

Руки сцепляем в «замок» на затылке и опускаем корпус как можно ниже к полу.

Теперь не спеша поднимаемся вверх – и так 10 раз. Очень важно держать спину прямо, локти – четко в сторону, а туловище по возможности развернув анфас.



Покупка и выбор соленой рыбы

Соленая рыба – превосходное дополнение к другим продуктам питания, имеется в большом разнообразии видов: сельдь, килька, тюлька, хамса, салака и другие виды. Не будем останавливаться на теории и перейдем сразу к практическим советам, полезным для покупателей.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СРОК ХРАНЕНИЯ СОЛЕНОЙ РЫБЫ

Многое зависит от степени засоленности рыбы и от температуры хранения. Например, максимальный срок хранения (месяц) может иметь только крепко соленая рыба, хранящаяся в бочке с тузлуком при температуре от минус 6 до минус 8 гр.С. В обычном домашнем холодильнике длительность хранения составляет примерно до 2 недель.

Надо отметить, что хранение в тузлуке не даст рыбе окислиться, но с другой стороны повышает риск перезревания продукта. И еще надо обращать внимание на содержание влаги, которое значительно влияет на сроки хранения – чем ее больше, тем хуже.

Необходимо знать некоторые нюансы, чтобы выбрать качественный продукт. Начните с **внешнего вида**. Покров соленой рыбы не должен иметь механических дефектов и изъянов, слизистого налета и ржавчины (желтизны, которая свидетельствует об окислении жира). Брюшко должно быть сплюснутое. Окраска должна быть равномерной, без потемнений.

При **проверке на ощупь** доброкачественная соленая рыба умеренно плотная и упругая. Дряблость означает несвежесть. Липкость также плохой признак. Качественный, свежий продукт не должен иметь никакого неприятного запаха, а залежавшийся может иметь аммиачно-щелочной запах.

Проверять на запах следует не только саму рыбу, но и рассол, запах которого не должен быть кислым.

При покупке нужно обращать внимание не только на свежесть, но и **насколько рыба созрела в рассоле**. Когда она незрелая, мясо у позвонков плохо отделяется, можно увидеть наличие красноты на глазах и жабрах. При перезревании характерны дряблость и появление гнилостного запаха.

Соленую рыбу могут продавать в упаковке уже разделанную. В этом случае проверьте обязательно целостность этой упаковки. При неправильном хранении внутри нее может появиться излишний сок.

Следует отличать обычную соленую рыбу от рыбных пресервов, в состав которых добавляются помимо соли еще пряности, масла, соусы, созреватели и т.п.



Как правильно выбирать картофель

Выбирая картофель, обращайте внимание на его внешний вид – он должен быть ровный, не бугристый, без трещин, пятен, наростов и других дефектов. Покупайте чистую картошку, без налипшей земли. Окраска овоща должна быть равномерной, без перепадов от темного к светлому. Ни в коем случае цвет не должен быть с зеленым оттенком – признак наличия ядовитого вещества (солонина).

Картошка обязательно должна быть твердой, упругой, при надавливании должен чувствоваться небольшой хруст. Если чувствуется мягкость и влажность, то она наверняка выращена на удобрениях. Не гонитесь за огромным размером – такой продукт содержит меньше питательных веществ и вызывает подозрение относительно его выращивания.

Картошка подвержена многим заболеваниям, которые в большинстве случаев можно разглядеть. Бурые и зеленые пятна, гниль, круглые дырочки – все это признаки порчи. Совет: разре-

зать хотя бы одну картофелину и посмотреть, что внутри – не должно быть никаких почернений и пустот. Чрезмерная желтизна мякоти, большая, чем свойственно определенному сорту картошки, может быть признаком использования нитратов.

Как правильно хранить картофель

Срок хранения картофеля сильно зависит от его сорта и качества. Выбирайте картофель с прочной кожурой, который обычно собирают с сентября. Испорченный, поврежденный или больной картофель не сможет долго храниться.

Важна правильная подготовка к хранению. Для этого нужно хорошенько высушить клубнеплоды (но не на солнце) и очистить от земли. Не следует мыть.

Перед тем как вы положите картошку на хранение, не забудьте еще раз ее перебрать подпорченные и большие клубни. Картофель лучше хранить в ящиках, но можно и насыпанным в кучу, но не более 1 метра в высоту.

Безопасность ребенка дома



Ванная комната

- Ребенок может захлебнуться водой, поскользнуться, выпить лекарств или шампуней, уронить в воду невыключенные электробритву или фен, обжечься. Поэтому никогда не оставляйте ребенка одного в ванной, даже если воды в ней немного и ребенок спокойно в ней плещется.
- Все лекарства уберите в ящик и закройте его на ключ. Уберите все косметические средства из зоны досягаемости ребенка.
- На пол обязательно постелите коврик, который не скользит по кафелю (желательно на резиновой основе).
- Обязательно контролируете температуру воды в ванной. Не допускайте малыша до крана.
- Не пользуйтесь электроприборами рядом с ванной, если в ней набрана вода.

Детская комната

- В комнате, конечно же, особое внимание стоит уделить розеткам. Лучше, конечно, если изначально они будут расположены на уровне роста взрослого. Если такой возможности нет, то закройте их специальными заглушками.
- Уберите игрушки с отколотыми краями, с мелкими деталями, хрупкие предметы.
- Не кладите в кроватку подушку, пока она не будет необходима ребенку, также лучше не оставлять на ночь игрушки.
- Благоразумно будет не занавешивать кроватку балдахинами, покрывалами, в которых ребенок может запутаться.
- Не используйте в детской прикроватные лампы, лучшим решением будет настенный безопасный ночник.



Кухня

- В кухне очень часты порезы, ожоги (в том числе кипятком), падения с высокого стула, отравление химическими средствами для мытья.
- Прежде всего запомните: **никогда не оставляйте ребенка на кухне одного.** Даже на полминуты. За это время он может сделать то, о чем вы даже подумать не успеете.
- Не оставляйте малыша без присмотра в высоком стуле для кормления. Чтобы раскачать и перевернуть его, ребенку может потребоваться всего пара минут.
- Убирайте все колющие и режущие предметы в самый дальний и высокий ящик под замок. Безопасно манипулировать ножом и ножницами можно учить ребенка только тогда, когда он начнет понимать, зачем это нужно.
- Также в самый недоступный и высокий ящик уберите всю бытовую химию.
- Выключайте все электрические приборы (миксер, блендер, кухонный комбайн, электрический чайник) после завершения работы.
- Сковородку и ковшики на кухонной плите оставляйте повернутые ручкой от края плиты.
- Следите, чтобы ребенок не подходил к горячей духовке.

Гостиная (зал)

- В гостиной комнате переставьте все мелкие предметы декора на полки повыше. Следите, чтобы на полу не было монеток, пуговиц или других предметов, которые ребенок может засунуть в рот и проглотить.
- На окнах и балконных дверях обязательно установите замки, которые ребенок не сможет открыть.
- Острые углы мебели обезопасьте специальными защитными накладками.
- Опасность для ребенка могут также представлять некоторые виды комнатных растений – они могут быть ядовитыми.
- Конечно же, самыми популярными травмами являются – захваченные дверьми пальцы. Поставьте блокираторы на двери, которые не дадут дверям закрываться до конца.

Детям можно и нужно объяснять правила безопасности

- Детям года - 2х лет достаточно одним-двумя словами говорить, что там опасно и почему.
- Дети старше 2х лет уже должны знать, что нельзя трогать розетки, брать ножи, иголки, ножницы, брать в рот монетки и мелкие предметы.
- Дети старше 4х лет уже знают правила безопасности, но тем не менее не теряйте бдительность. Время от времени можно спрашивать ребенка, «почему нельзя трогать провода, брать нож без присмотра взрослых?»



В школу — с удовольствием

Как облежить жизнь школьника? Этим вопросом задаются все любящие родители. Оказывается, все просто. Достаточно грамотно спланировать день ученика прочитав наши советы!

Планируем нагрузку!

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какой-то кружок или секцию. Само начало «взрослой» школьной жизни считается для него тяжелым стрессом. И если он не будет иметь возможности погулять, отдохнуть, а после — сделать уроки без спешки, то у него могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Поэтому, если занятия спортом и музыкой кажутся вам необходимой частью развития вашего ребенка, начните водить его туда еще за год до начала учебы.

Домашнее задание

Помните, что ребенок может концентрировать свое внимание на чем-то не более 15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, е 15 минут

занятий прервитесь и обязательно отдохните, например сделайте физическую зарядку. Можно просто попрыгать на месте раз 10, потанцевать под веселую музыку несколько минут.

Кстати, начинать делать домашние задания лучше с письма. Хорошо также чередовать устные задания с письменными. Общая длительность таких занятий не должна превышать часа.

Компьютер — часть современной жизни

Телевизору, компьютеру и любым занятиям, которые требуют большой зрительной нагрузки, стоит уделять не более часа в день. В этом уверены многие врачи-офтальмологи во всех странах мира.

Не забывай также чаще хвалить своего малыша. В течение первого года учебы ребенок как

никогда нуждается в поддержке родителей. Ведь сейчас он формирует свои личные отношения с учителями и одноклассниками. Кроме того, он также впервые понимает, что с ним кто-то хочет подружиться, а кто-то — не хочет. Так, у ребенка складывается собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос уверенный в себе и спокойный человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и кляксы в тетради.

Пробуждение школьника

Не надо резко будить ребенка, ведь он может начать испытывать чувство неприязни к маме, которая вечно тормозит, мучает его, стаскивает одеяло. Лучше всего научить школьника пользоваться будильником. Если малыш все еще встает с трудом, не надо дразнить его «лежебокой» или ругать. Создавайте атмосферу добра и теплоты, включите погромче радио или любимую музыку ребенка, улыбнитесь ему, поцелуйте крошку.

Помните о том, что если ребенка торопят, то он будет делать все еще медленнее. Это естественная реакция его организма, его способ борьбы с не устраивающим расписанием.



Возвращение из школы

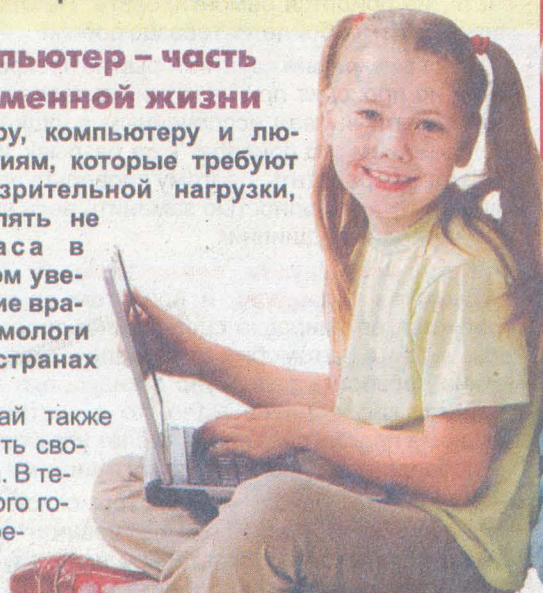
Не задавайте вопросы, на которые детки дают привычные ответы. Речь идет о фразах типа: «Как твои дела в школе, какие оценки получил?» «— Все нормально». Вспомните себя, как иногда раздражали эти вопросы, особенно когда ваши оценки не соответствовали ожиданиям родителей. Понаблюдайте за ребенком, обратите внимание, какие эмоции «написаны» у чада на лице. Дайте ребенку отдохнуть, спросите, чем вы можете ему помочь, поговорите о чем-то хорошем, посплетничайте по душам. Это поможет сблизить семью.

Пора спать!

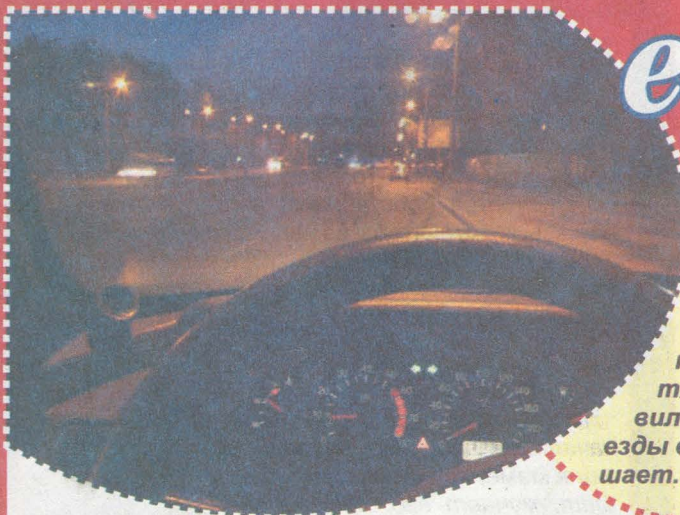
Младших школьников лучше всего укладывать спать самим родителям. Важно перед сном доверительно побеседовать с ним, успокоить страхи, внимательно выслушать, показать, что вы его понимаете и поддерживаете. И тогда ваш школьник проснется на следующий день в боевом расположении духа!



посл



Безопасная езда ночью



водителя, едущего по внутренней стороне поворота, вообще не может произойти. Даже если вы не любите ездить в темное время суток, знать правила безопасной езды вам не помешает.

Первая предпосылка безопасной езды ночью - это правильное освещение. Для того, чтобы добиться желаемого результата, стоит установить хорошую **дополнительную «противотуманную» фару**. Ее лучше поместить с правой стороны автомобиля, выдвинув, как можно дальше вперед, например на поддерживающую опору буфера. Необходимо учесть нужную высоту для оптимального освещения.

Пользуйтесь светом встречного автомобиля для проверки, свободна ли дорога в местах, до которых не достает свет ваших фар. На поворотах один из водителей встречающихся автомобилей всегда находится в лучших условиях. **Если оба автомобиля встречаются как раз на повороте, ослепления**

Помните об этом, чтобы при движении по внутренней стороне поворота переключить дальний свет раньше водителя встречной машины. Широкий сноп света для вас выгоднее, поскольку он освещает пространство внутри поворота, на который вы въезжаете.

Встречая ночью автомобиль, никогда не смотрите прямо на его фары, наблюдайте главным образом за краем шоссе, где опасность наиболее вероятна. Если встречная машина ослепит вас дальним светом, то необходимо наблюдать за правым краем дороги чуть прищуренными глазами. Вы должны снизить скорость и, если ослепление не прошло, съехать на край шоссе и остановиться.

Предупредите водителя встречного автомобиля о том, что вы ослеплены, чередованием дальнего света и света подфарников. Если вы едете следом за другим автомобилем, то светите себе подфарниками, чтобы не ослеплять водителя едущего впереди автомобиля через его заднее стекло. На перекрестках в таком случае надо быть осторожным и сигнализировать о своем присутствии переключением света.

Пугающие звуки

Если вы начинающий водитель, то понятно, почему вас пугают любые незнакомые звуки, которые вклиниваются в привычный шум, производимый вашим автомобилем. Впервые, не нужно пугаться, особенно во время движения, но и нельзя ударяться в другую крайность не обращать на это внимание.

Значение каждого звука имеет свою причину, знание которой поможет вам вовремя обратиться к специалисту или отогнать машину в сервис, чтобы ее привели в порядок.

● Так, **громкий и «воющий» звук при запуске двигателя означает, что ослабел приводной ремень**. Звук может продолжаться при движении на низких передачах, но обычно прекращается на высоких.

Проверьте натяжение ремня, сжав его пальцами посередине между шкивами: прогиб не должен быть более 15 мм. Чтобы устранить источник неприятного звука, нужно натянуть ремень. Для этого отпускают болты крепления водяного насоса, генератора или насоса усилителя руля (что окажется удобнее), затем немного передвигают его так, чтобы добиться рекомендуемого натяжения, и затягивают болты. Если ничего не изменилось, то придется ставить новый ремень.

● **Щелкающие звуки или «пулеметные очереди»**, сопровождающие первый запуск двигателя, вызываются гидравлическими толкателями, что случается,

когда машиной долго не пользовались, и все масло стекло в поддон. Через несколько минут работы двигателя, когда масло начнет циркулировать, звук должен исчезнуть. В противном случае вам нужно будет слить масло и, промыв двигатель, залить новое.

● **Легкий жужжащий или дребезжащий звук**, слышимый на холостом ходу, но исчезающий при нажатии на педаль сцепления, почти всегда вызывают стершиеся подшипники коробки передач. Специалист может подправить коробку на время, но, в конечном счете, ее придется ремонтировать. Не откладывайте, иначе ремонт обойдется гораздо дороже.

● А вот **визжащий звук**, который не прекращается при езде, но проходит при нажатии на педаль сцепления, может быть вызван испорченным подшипником тяги. Со временем это приведет к ее разрыву, и сцепление перестанет работать, поэтому проверьте его как можно скорее. Лучше полностью заменить весь узел сцепления, чем один подшипник.

● **Если вам трудно переключаться на первую передачу или реверс**, и при этом слышен хруст - требуется регулировка сцепления с тросовым приводом. Если в автомобиле гидравлическое сцепление, нужно проверить резервуар с жидкостью для сцепления, так как, если ее мало, то в систему попадает воздух, а педаль сцепления теряет упругость. Регулярно проверяйте уровень жидкости в системе сцепления.

● Заполните бачок чистой тормозной жидкостью хорошего качества. Если вы решили это сделать самостоятельно, то обязательно используйте небольшую воронку, чтобы не пролить ни капли, потому что жидкость огнеопасна и портит краску.

Уроки

идеальной жены

Не бывает таких отношений, в которых не было бы конфликтов, придирок, недовольств, обид. Но все это является преградами для построения счастливой семьи и хороших отношений. Как стать хорошей женой? Чтобы стать настоящей хранительницей очага, нужно пересмотреть свое поведение и усвоить несколько уроков.

Хорошая жена — это...

Во-первых, все мы взрослые люди, и все замечания, недовольства, попытки изменить своего мужа почти во всех случаях заканчиваются неудачей. Поэтому не испытывайте нервную систему свою и мужа, а **постарайтесь принять и его таким, какой он есть**. Если не можете изменить ситуацию — измените отношение к ней. Попробуйте полюбить в нем эти недостатки и отнестись к ним с юмором.

Во-вторых, **хвалите своего мужа**, когда он этого заслуживает, искренне и от души, за каждую мелочь, за вынесенный мусор, за чашку сваренного кофе, за расстеленную постель и т.д. Тем самым вы сделаете ему не только приятное, но и проявите свою заботу, укрепив при этом свои отношения.

Как известно, женщины очень хорошо понимают намеки. Но это точно не про мужчин. Свои желания, **все, чего вы хотите добиться от своего супруга, лучше изложите четко, прямо и уверенно**, а не

заставляйте своего любимого теряться в догадках и пытаться понять, что же вы все-таки имели в виду. Если он вообще станет над этим думать. Иначе возникнет недопонимание, которое может спровоцировать недовольство как с вашей стороны, так и с его.



Ссоры между родными людьми происходят очень часто. Мы, делая больно своим близким, иногда даже не пытаемся или не хотим их услышать и понять. Когда в наш адрес звучит обидная реплика, мы не сдерживаемся от возмущения и начинаем отвечать близкому человеку той же монетой. Слово за слово — и скандала уже невозможно избежать. Как же исправить ситуацию?

Конечно, ссоры между родными людьми неизбежны. Ведь **требования к близким людям обычно завышены**.

Так как мы живем с ними, видимся каждый день, то и раздражение, естественно, накапливается. А их случайные слова, брошенные в нашу сторону — больно ранят, ведь именно им известны все наши болевые точки.

Если конфликта избежать не удалось, то, по крайней мере, **старайтесь ссориться правильно**. Если кипят эмоции, необходимо выйти из комнаты, притворившись, что надо срочно позвонить или посмотреть, не закипел ли на кухне суп. Ведь в пылу обиды можно наговорить столько резких слов, о которых потом придется долго жалеть. Поэтому просто необходимо

Не делайте из мужа **собственность**. Вы оба

имеете право распоряжаться сами своим свободным временем так, как вы хотите, проводить его там, где вам больше нравится. Не лишайте его встреч с друзьями, ведь вы и сами тоже не откажетесь от похода по магазинам с подружками. Никогда не заставляйте его проводить время с вами, не навязывайтесь, иначе можете спровоцировать обратную реакцию и вообще не дожидаться его внимания. Лучше придумайте что-нибудь, что будет интересно вам обоим. Предложите сходить в бассейн, кино.

Не стройте из себя жертву. Женщины, которые вызывают жалость, зачастую отталкивают мужчин. Будьте сильной, принимайте достойно все сюрпризы судьбы. А слезы и рассказы о том, какая у вас судьба тяжелая, оставьте для подруг.

И конечно же, **не забывайте следить за собой**. Мало таких мужчин, кому понравится каждый день наблюдать жену в халате, заляпанном борщом и с лохматой гулькой на голове. Женщина всегда должна быть ухоженной и опрятной, независимо от того дома она или на улице. Для элементарного минимального ухода за собой не нужно много времени и средств. Если есть желание, его может позволить себе каждая.

Если вы будете следовать всем нашим советам, то вы можете быть уверенными, что вам не придется думать о том, изменяет ли муж.

Обойдемся без ссор

выдержать паузу.

После того, как вы немного успокоитесь, можно начинать разговор. Только говорите за себя. Опишите собственные ощущения.

Часто ссоры заставляют отклоняться от темы. Начинали говорить об одном, но в пылу разборок предмет ссоры теряется. Здесь, конечно, лучше не обобщать ситуацию, а все же дойти до сути начатого разговора.

Самое главное правило, которое диктует психология общения в семье — **не пытайтесь шантажировать собеседника**. Угрозы, слезы — это приемы, которые лишают собеседника права голоса. Если даже на него подействует ваш шантаж, то проблема все равно останется не решенной. Главное, донести суть претензий и прийти к общему решению.

Я учитель, проработав на новой работе 3 мес., заболела. Сейчас на больничном. Подскажите пожалуйста, как мне поступить при расчёте оплаты больничного? На новой работе оплата была меньше, чем на предыдущей. Может, лучше взять справку 2-НДФЛ на старой работе, там зарплата была большая (премии), и тогда выплата по больничному будет больше. Как лучше поступить, не знаю.

Рыбина К. М., г. Старый Оскол

При расчёте оплаты больничного учитываются суммы заработка, с которого уплачивались взносы в ФСС за два года, предшествующих году наступления страхового случая. Если вы болели в 2013 - за 2011 и 2012 годы. Надо предоставить работодателю соответствующие справки, для них есть специальная форма, не 2-НДФЛ, с предыдущего места (мест) работы за эти годы.

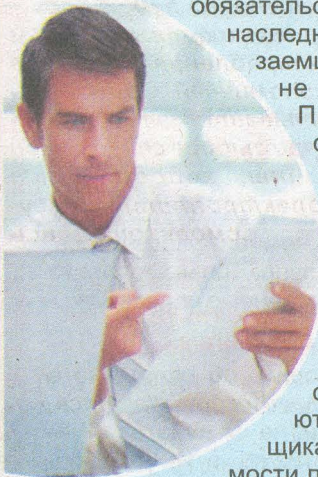
Платить ли кредит за друга как поручитель?

Мой муж поручился в банке за друга при оформлении кредита. Друг умер. Банк требует оплатить кредит с моего мужа. Мы находимся в крайне стесненных обстоятельствах, у нас малолетний ребенок. Можно ли не платить кредит за друга как поручитель?

Сухарева С. Г., г. Курск

Можно. Необходимо в судебном порядке отстаивать своё право не платить по кредиту как поручитель. В принципе обязательства вашего мужа со смертью заемщика прекращаются. Если в договоре поручительства отсутствует обязательство быть поручителем наследников в случае смерти заемщика, то ваш муж может не оплачивать кредит. П.1.3 ст.1175 Гражданского кодекса РФ.

Поскольку имущество должника наследуется, банк вправе предъявить свои требования к его наследникам. Они в течение трех лет солидарно отвечают по долгам заемщика в пределах стоимости перешедшего к ним имущества. Однако, возможна ситуация, когда отвечать по договору поручительства все же придется. Стоит помнить, что поручитель отвечает по долгам заемщика не всем своим имуществом, а только той частью, соответствующей имуществу умершего заемщика. В итоге, банк может получить только часть имущества, в остальной части обязательства, как наследников, так и поручителя прекращаются. Ст. 416 Гражданского кодекса РФ.



ситуация, когда отвечать по договору поручительства все же придется. Стоит помнить, что поручитель отвечает по долгам заемщика не всем своим имуществом, а только той частью, соответствующей имуществу умершего заемщика. В итоге, банк может получить только часть имущества, в остальной части обязательства, как наследников, так и поручителя прекращаются. Ст. 416 Гражданского кодекса РФ.

Алименты с безработного

Алименты с безработного можно взыскать двумя способами, каждый из которых имеет как положительные, так и отрицательные моменты.

Первый способ – взыскание алиментов в общем порядке, то есть в долевом отношении к заработку плательщика алиментов.

Плюсы. Несмотря на то, что плательщик алиментов является безработным, за ним будет накапливаться задолженность за те периоды, когда он не работал. Размер задолженности определяется исходя из размера средней заработной платы по Российской Федерации. В настоящее время – это более 20000 рублей в месяц. Таким образом, если, например, суд взыщет с безработного ответчика алименты в размере 1/4 части его доходов, то у него будет накапливаться задолженность по алиментам в размере примерно 5000 ежемесячно до тех пор, пока он не трудоустроится. При этом сама задолженность может быть взыскана за счет принадлежащего должнику имущества.

Минусы. В случае, если безработный встанет на учет в центре занятости населения, то алименты с него будут удерживаться исходя из размера пособия по безработице. Суммы данного пособия, как правило, незначительны и их едва хватает на то, чтобы сам плательщик алиментов достойно существовал. Данное обстоятельство может создать препятствия к осуществлению возложенной на него обязанности по содержанию детей.

Второй способ – взыскание алиментов в твердой денежной сумме.

Плюсы. По заявлению истца суд может взыскать алименты с ответчика в твердой денежной сумме, например, 4000 рублей ежемесячно. Плательщик алиментов должен будет выплачивать данную сумму вне зависимости от того, работает он или нет, получает или не получает пособие по безработице.

Минусы. В случае, если безработный трудоустроится и его зарплата составит, например, 30000, то он все равно будет должен платить 4000 в месяц. Кроме того, не факт, что суд взыщет алименты с безработного в размере 4000 рублей в месяц, а не меньше.



Экономить деньги на ежедневных расходах – занятие, возможно, и не самое приятное, зато благодарное.

Экономим каждый день

Будьте стайером, а не спринтером

Не тратьте всю зарплату за первые несколько дней, лучше распределите ее равномерно по неделям или декадам. Даже если возник соблазн сразу закупить много «вкусненького», помните, что тот же соблазн будет возникать и в последующие дни месяца.

Расходы-невидимки

Если вы пользуетесь кредитными картами, постарайтесь организовать свои расходы так, чтобы не платить за овердрафт или штрафы за просрочку платежей. Это все равно, что выбросить деньги со счета. Будьте внимательны, организуйте регулярное получение выписок со счетов и контролируйте безналичные расходы.

Сопровитвайтесь соблазнам

Не поддавайтесь минутным слабостям и не делайте бесполезные покупки, о которых потом будете жалеть. Прежде чем что-то купить, поразмышляйте о том, как именно и как часто вы будете использовать эту вещь. Если возникло желание что-то купить, не делайте это сразу. Походите пару дней, а потом вернитесь – возможно, желание пройдет.

Если вы покупаете какие-то товары регулярно, узнайте цены на них в разных местах и покупайте там, где дешевле. То же относится и к единовременным покупкам. Не торопитесь, пройдите по магазинам или сравните цены в интернете. Поверьте, ваши усилия окупятся.

Не ленитесь узнавать и сравнивать цены

Цена на одни и те же продукты и товары даже в магазинах сравнимого уровня может существенно отличаться.

Осторожно: распродажа!

Распродажи – безусловно, возможность купить хороший и полезный товар по более низкой цене. Но не забывайте, что маркетологи используют его, в том числе, с целью заманить покупателей и заставить их одновременно с нужным товаром приобрести и другие, часто ненужные вещи. Поэтому на распродажах нужно включить усиленный самоконтроль.

Выбираем экономичную бытовую технику

Очень часто купленная новенькая электроплита, мощный электрочайник, неэкономно работающий холодильник становятся камнями преткновения в вопросе экономии электроэнергии. Вот несколько простых советов, которые помогут вам избежать этой проблемы:

Критерий мощности – важный параметр при выборе бытовой техники

При этом он имеет не однозначное влияние. Как правило, все достаточно мощные модели имеют регуляторы мощности, этим часто не могут похвастаться дешевые модели. Даже если фиксированная мощность модели без регулятора меньше, скорее всего она уступит по экономичности более мощному образцу с регулятором. Как пример – обычный электрический утюг в 1 кВт и электроутюг с заявленной максимальной мощностью в 1,5 кВт и терморегулятором. Второй будет отключаться при перегреве, когда это будет необходимо, и его реальный средний расход составит 700-800 Вт/час. Также ориентируйтесь на ваши потребности, так ли уж важен сверхмощный и сверхбыстрый электрочайник, если вы все делаете не спеша и довольно редко куда-то торопитесь?

Для каждого вида бытовой техники есть свой универсальный набор советов

Например, по выбору экономичной модели. Например, LCD-монитор или телевизор гораздо экономичнее своего электронно-лучевого или плазменного собрата, стиральную машину лучше брать с максимально большой загрузкой, чтобы стирать больше белья за один прием, очень важен тип конфорок в электроплите и т.д.

При покупке обращайте внимание на класс энергопотребления. Естественно лучше покупать технику с классом энергопотребления «А», она самая экономичная. Обязательно учитывайте этот параметр при выборе стиральной машины, холодильника, электроплиты, посудомоечной машины.

Следите за техническими новинками

Сейчас во всем мире очень популярны так называемые «экономичные модели». Например, ноутбуки, которые целые сутки могут работать без подзарядки, «умные» микроволновые печи, которые сами определяют, сколько энергии нужно потратить, чтобы нагреть еду до заданной температуры. Пусть пока эти приборы еще слишком дороги и окупаются довольно долго, но через пару лет они точно займут свое место в нашем обиходе.



Электронный авиабилет

Электронный билет или e-ticket – это новая технология, позволяющая сделать ваш перелёт удобнее, это современная замена бумажному билету. Ваше бронирование на рейс осуществляется стандартным образом, однако информация о путешествии, отражаемая на авиабилете, теперь не печатается на бланке, а надежно хранится в специальной базе данных перевозчика в электронном виде.

В чем преимущества?

- Электронный билет значительно экономит ваше время, как при покупке, так и при совершении самого полёта.
- Электронный билет хранится в электронном виде, поэтому он не может быть забыт, потерян или украден.
- После покупки электронного билета, вы всегда сможете легко менять детали поездки.
- Сразу после покупки билета вы можете легко переслать детали вашей поездки родственникам, друзьям или деловым партнёрам в любой конец света.
- Вы всегда можете купить электронный билет для своих родственников или друзей, которые находятся в другом городе, им останется только прийти на регистрацию.
- Регистрация на рейс с электронным билетом всегда проста и занимает минимум времени.

Где и как можно приобрести?

В офисе продаж туроператоров лично или позвонив по телефону.

Как можно оплатить?

Электронный билет может быть оплачен любым способом – наличными или по безналичному расчету.

Юридические лица могут оплачивать электронные билеты по безналичному расчёту так же, как и обычные билеты.

Чем подтверждается приобретение?

В качестве подтверждения факта приобретения электронного билета выдается маршрутная квитанция. Вы получите маршрутную квитанцию при оплате авиабилетов. По маршрутной квитанции вы всегда можете сверить данные о вашей покупке с тем, что вы в действительности хотели.

Маршрутная квитанция содержит полную информацию о маршруте, форме и деталях оплаты перевозки, аналогично бумажному билету. Рекомендуем вам иметь её при себе на протяжении всего путешествия.

Что удостоверяет?

Электронный билет, наряду с обычным авиабилетом, является документом, удостоверяющим договор воздушной перевозки, заключённый между пассажиром и авиакомпанией.

Что необходимо для регистрации в аэропорту, если у вас электронный билет?

Для регистрации в аэропорту в любом случае необходим паспорт взрослых и свидетельство о рождении для детей. Маршрутная квитанция удобна тем, что содержит все данные о полёте, рекомендуется иметь её в аэропорту, хотя это не является необходимым для прохождения регистрации.

Отчетность после командировки

Документами для отчёта за командировку служат: маршрутная квитанция электронного билета и оригиналы посадочных талонов. Будьте внимательны! Дубликаты посадочных талонов не выдаются, сохраняйте талоны, полученные при посадке в самолёт. При покупке электронного билета в офисе продаж выдаётся чек.

Можно ли вернуть электронный билет?

Для возврата денежных средств за покупку электронного билета, если это предусмотрено выбранным вами тарифом, необходимо обратиться в офис продаж.

Внимание!

При полёте за рубеж, маршрутная квитанция понадобится вам во время прохождения паспортного контроля, как доказательство того, что вы имеете обратный билет или следуете далее по маршруту.

Также в некоторых аэропортах маршрутная квитанция может понадобиться для предъявления службам авиационной безопасности перед тем, как зайти в аэропорт. Поэтому её лучше распечатать и взять с собой.



ХАРАКТЕР СОБАКИ.

Наследственность или окружение?

Домашний питомец 31

Взять в свой дом собаку на воспитание - это очень ответственное решение, особенно если в семье есть маленькие дети или если будущий питомец - собака бойцовской породы.

Следует обязательно продумать, какие черты характера будущего питомца вас бы устроили, заранее узнать о свойственных им болезнях, о наиболее подходящих им условиях содержания, ведь от всего этого напрямую зависит выбор породы собаки. Например, ознакомившись с типичными заболеваниями ротвейлеров, вы будете знать, какие проблемы со здоровьем могут возникнуть у собаки в будущем.

Однако, выбирая собаку, нужно помнить, что абсолютно одинаковых по своему характеру животных не бывает, так же как и идентичных людей. Собаки могут быть домоседами, спокойными, либо наоборот энергичными и искать постоянно приключения, агрессивными или ласковыми.

Так каким образом формируется собачий характер? Передается ли он наследственным, генетическим путем или же роль играет окружение вашего домашнего питомца?

Вспомните время вашего первого знакомства с щенком при покупке.

Специалисты советуют уже здесь присматриваться к характеру собаки. Например, щенок, который всех кусает, является инициатором игр в корзинке со своими братьями, будет лидером.

Доминантные щенки охотно бегут к незнакомцам, обнюхивают их руки, расталкивая в стороны других щенков. С первого взгляда будет понятно - с

такой собакой нужно много нервов и усилий, но если вы готовы работать и содержать настолько активного песика, тогда желаем удачи вам!

Но вот определенным породам собак иногда присущи конкретные качества характера. Например, лабрадор - вполне дружелюбный семейный питомец, который ладит со взрослыми и детьми, но и охранника из него не выйдет. Той-терьер имеет более возбудимый характер. Поэтому, при выборе породы собаки хорошенько все обдумайте, а также посоветуйтесь с людьми, у которых уже есть собака той породы, которую вы выбрали. Порасспрашивайте о привычках, агрессии, характере и обо всем, что важно знать о той или иной породе.

Но также можно развить и все другие черты характера практически в любой собаке. Нужно постоянно заниматься дрессировкой и посещением занятий с кинологом. Ведь генетический характер - это всего лишь фундамент, а уж построить основу может каждый хозяин, если не будет лениться.



Почему кошка ночью не спит?

Почему кошка ночью не спит? Недавно нам досталась кошка: хозяйка уехала, взять с собой не смогли, а нас уговорили принять животное. Сказали, очень умная, ласковая, тактичная. Кошка и вправду такой оказалась. Нас она вполне устраивает, но есть одна проблема: ночью киска практически не спит и нам не дает. Что делать?

Наумова Надежда, г. Таганрог

Кошки - ночные животные. Ночью они более активны, это период бодрствования и охоты. Если вы постоянно на работе, кошка спит почти весь день. Активность у нее начинается с вашим приходом домой. Не удивляйтесь, что она выбирает и вас в качестве объекта своей охоты или игры. Бесполезно ругать животное за это, а тем более наказывать. Чтобы ваш питомец спал ночью, нужно «обеспечить его занятость» днем.

Можно ли отнять котят у кошки?

Кошка очень волнуется, если просто взять котенка на руки. Скоро им месяц, и мы задумались, как же будем их забирать? Когда это рекомендуется делать?

Тимина Елена,
г. Иваново

Когда можно забрать котят у кошки? Обычно котята пробуют самостоятельно лакать молоко из материнского блюдечка уже недели в три. С этого времени их начинают приучать к твердой пище,

дают прикорм. Желательно, чтобы к 6-8 неделям котята начали питаться самостоятельно, в это же время они приучаются ходить в лоток. Приученных, умеющих самостоятельно есть котят отдают в 1,5-2-месячном возрасте. Вполне возможно, что кошка сначала их будет искать. Не волнуйтесь. Отвлеките ее, уделите ей больше внимания. Котята растут быстро, и маленьким им будет проще привыкнуть к новой семье.



Веселые грядки

Огород в сентябре - это не унылые голые грядки. Несмотря на то, что уборка урожая некоторых культур завершена, на многих грядках еще что-то созревает, а кое-что еще только всходит. Всходят петрушка, редис, шпинат, салат, укроп, еще набирают массу тыквы, кабачки и патиссоны. Подрастают практически все виды корнеплодов: свекла, морковь, пастернак, корневой сельдерей, брюква, дайкон, средне-поздняя и поздняя белокочанная капуста, кольраби, брокколи и цветная капуста второго урожая, несколько поколений редиса, не говоря уже о зелени. А в теплицах вообще красота: продолжается лето.

В начале сентября в огороде в закрытый грунт под пленку, или в освободившийся тоннель можно высевать петрушку, укроп, шпинат и другую зелень, и до наступления холодов собрать неплохой урожай. Можно также посеять редис, рукколу, бораго, посадить лук на перо. Для ускорения созревания нужно укрыть посадки пленкой.

В конце месяца хорошо полейте освободившиеся грядки в теплицах раствором фитоспорины. Бактерия в этом препарате переносит морозы до 20°C, сохраняется под снегом и защищает почву от возбудителей грибных болезней в течение многих лет.

Поздним овощам требуется повышенное внимание огородника. Если нет дождей, то капусту, свеклу, морковь, редьку и другие овощи необходимо поливать раз в 7-10 дней. Подкормки же в это время нецелесообразны. Посадки многолетних культур нужно пропалывать, рыхлить.

Кроме описанных ранее работ в огороде в сентябре, в первой половине сентября нужно подготовить грядки под посадку озимого чеснока, мелкого севка лука, для подзимнего высева многолетников. Вносят на каждый квадратный метр почвы по ведру хорошо перепревшей органики, по половине ведра песка, если почва глинистая, добавляют по литровой банке золы и тщательно перекапывают на штык лопаты.

Озимый чеснок высаживают за 25 дней до заморозков, то есть в конце сентября. В эти же сроки высаживают мелкий севок лука, размером до 1 см - он даст хорошую раннюю зелень весной.

Сентябрь - время заготовок на зиму из фруктов и овощей. Рачительные дачники стараются использовать в дело каждый плод: красивые крепкие овощи закладывают на хранение, «нестандарт» идет на переработку.

Например, легко приготовить отличную приправу, засушив зелень моркови, петрушки, сельдерея, пастернака и других пряных культур. Из смеси сушеных корнеплодов этих же культур получается тоже отличная, но совсем другая приправа.

Сентябрь - пора заготовки семян. Семена нужно просушить, упаковать и, самое главное, подписать название культуры, название сорта с краткой характеристикой и сроки сбора.

Нужно еще раз проверить подготовленность погребов к закладке на хранение фруктов и овощей. Они должны быть просушены, побелены. Также нужно проверить вентиляцию. Свои работы в огороде желательно сверить с лунным посевным календарем, чтобы точно знать, что, когда и как делать на даче, чтобы собрать отменный урожай.

Закладка овощей на хранение

Важно соблюдать чистоту и температурный режим овощехранилища. Чтобы удалить излишнюю влагу, овощехранилище проветривают. Можно поставить ящики с негашеной известью. Нужно также хорошо утеплить дверь или люк, ведущий в хранилище.

Разместить капусту можно на полках или в ящиках, а можно уложить в штабель пирамидкой кочерыжками вверх и прикрыть на зиму соломой, или подвесить кочаны к рейкам и гвоздям - так улучшается вентиляция и уменьшается вероятность гнили.

Корнеплоды (морковь, петрушку) укладывают в ящики и пересыпают влажным песком. В песке также можно хранить редьку, свеклу, репу.



На заметку

В октябре, особенно в первой половине, крайне важно очень тщательно следить за температурой воздуха в вашем овощехранилище. Если она выше 5°C, то подвал необходимо усиленно проветривать, иначе снизится лежкость овощей, заложенных на хранение.

После сбора урожая в парниках и теплицах, занимаются их чисткой, проводят профилактическую обработку, делают ремонт.



Главная
 работа садовода в сентябре - уборка урожая. В саду идет массовый сбор осенних сортов яблок, затем зимних сортов яблок. Сбор груш и слив также приходится на сентябрь. Эти культуры целесообразно снимать не в один прием, а хотя бы дважды. Первый раз выборочно убирают плоды, типичные для сорта, хорошо окрашенные и легко отделяющиеся от плодовых веточек. Недозрелые плоды следует оставить, а съем повторить через 7-10 дней, когда они вполне дозреют.

Такой выборочный съем даст вам возможность иметь в хранении плоды одинаковой зрелости, наилучшего вида и вкуса, и с наибольшей лежкостью.

Собранные фрукты перебирают, самые крепкие и здоровые закладывают на хранение. Нестандартные плоды употребляют на компоты из яблок, разнообразные заготовки из яблок, сушат или отправляют на другие виды переработки.

Помещения, где будут храниться овощи и фрукты, необходимо продезинфицировать. Их белят свежесжженной известью (2,5 кг на 10 л воды, с добавлением 30 г железного купороса или 100 г медного купороса). Можно также хранилище (подвал) опрыскать настоем хлорной извести (300-400 г на 10 л воды), это предохранит плоды от заражения плесневым грибом. Для дезинфекции можно использовать растворы соды или формалина.

Так же как и летом, одна из важных работ в саду осенью - это своевременная уборка падалицы: вредители плодовой гнили ведут ночной образ жизни, и с наступлением темноты гусеницы выползет и вернется на дерево.

Следует убрать с деревьев и кустарников засохшие плоды, а также ловчие пояса. На место старых ловчих поясов накладывают новые, так как в это время самки зимней пяденицы передвигаются по стволу в поисках листьев для откладывания яиц. Побелите стволы деревьев водноэмульсионной краской, предварительно обработав их от лишайников и шелушащейся коры.

Приствольные круги очистить от сорняков, разрыхлить, внести калийно-фосфорные удобрения (70 г калийной соли и 150 г суперфосфата на ведро воды) и компост (по 1-2 ведра под дерево), после чего замульчировать.

Если стоит засушливая осень, то следует обильно поливать сад раз в 10 дней (15-20 ведер под взрослое дерево). Воду лить в канавки по контуру кроны, после чего засыпать канавки землей.

Обрезать сухие и пораженные болезнями и вредителями ветки. Убирают также малопродуктивные, старые растения. У молодых, не плодоносящих деревьев, прищипнуть сильно растущие однолетние побеги, чтобы плодовые деревья успели подготовиться к зиме.

Если вы еще не подготовили посадочные ямы, то делайте это срочно в начале осени, чтобы открытые ямы постояли хотя бы пару недель. Вынутую землю нужно заправить органикой и минеральными удобрениями. В землю для засыпки ям хорошо добавить до 1 кг древесной золы, а если почва кислая, то еще и 1 кг известкового удобрения.

Собираем и сохраняем УРОЖАЙ

Осенняя побелка штамбов и скелетных ветвей

● Для защиты коры от морозобоин и от ожогов в период зимних оттепелей штамбы и скелетные ветви нужно побелить на максимальную высоту. Кроме известкового раствора можно использовать выпускаемые для этих целей водно-дисперсионную краску или садовую побелку. У молодых деревьев опасность повреждения коры больше, нежели у старых.

● Побелка штамбов плодовых деревьев проводится в конце осени при положительной температуре и сухой коре. У деревьев, побеленных осенью, разница в нагревании коры на освещенной и затененной сторонах стволов не превышает 3-5°C.

● Опавшие листья можно заложить в компост, часть листьев - сжечь для получения ценной золы, часть используют для утепления корневой системы ягодных кустов и плодовых деревьев. Чтобы листву не сдуло ветром, сверху нужно набросать перегноя, компоста или земли.

Сад в октябре надо обильно полить, то есть провести влагозарядковый полив плодовых деревьев, если август и сентябрь были засушливыми.





Последние дни лета навевают чувство печали - приближается осень с ее листопадами, дождями. Зато на дачных участках - отличный урожай овощей и фруктов. Дача дарит нам чувство спокойствия и радости, особенно, если на ней есть хотя бы небольшой цветник. Красота цветника и в летний зной, и в осеннюю пору дарит хорошее настроение и теплоту. Но для того, чтобы цветник был всегда в хорошем состоянии, не забывайте, что и в сентябре ему нужна ваша забота и внимание.

Делим лилии

В начале сентября после отмирания цветоносов начинают делить лилии. Лилии пересаживают на новое место каждые 5 лет. В почву перед посадкой лилий вносят минеральные удобрения, добавляют перепревший навоз, перегной или листовую землю.



прохладное место, содержите без полива, иногда слегка увлажняйте ком земли, чтобы он не пересыхал.

- Ежедневно опрыскивайте нежные папоротники и другие декоративнолиственные растения.
- Зигокактусы увлажняйте умеренно, не допуская подсушивания земляного кома, периодически опрыскивайте, горшки не поворачивайте, чтобы не опали бутоны.

Уход за газоном

Если есть необходимость, то обязательно подкормите газон сухими минеральными удобрениями или растворами. Газон не забывайте вовремя косить и убирать скошенную траву, а так же опавшие листья. Обязательно пропалывайте сорняки!

• У пеларгонии удалите увядшие части, а также все соцветия. Побеги обрежьте на треть и поставьте растения в светлое и прохладное место.

• Активно растущие цикламены регулярно поливайте только с поддона.

• Для зимней выгонки отберите крупные здоровые луковицы нарциссов, тюльпанов и гиацинтов. Высадите их в горшки и поместите в холодный подвал до ноября - декабря.

• Приведите в порядок горшки, освободившиеся от растений. Они потребуются весной для новых посадок.

• Следите за чистотой растений.

Благоприятные дни в сентябре для работ в цветнике:

04.09-7.09 - посадка луковичных;

07.09-9.09 - сбор семян цветочных и лекарственных растений;

09.09-12.09 - стрижка газона;

12.09-14.09 - посев газона;

16.09-18.09 - посадка луковичных (тюльпаны, нарциссы, гиацинты и т.п.);

18.09-20.09 - стрижка газона, посев газона.

Сажаем луковичные

• В сентябре самое время начать сажать луковичные культуры. Почву под луковичные культуры перекапывают на лопату, удаляют сорняки и заправляют минеральными удобрениями и перегноем из расчета: на 1 кв. м - 15 г аммиачной селитры, по 40 г фосфорных и калийных удобрений и 200 г древесной золы.

• Вначале сажают мелколуковичные культуры: крокусы, мускарии, подснежники, сциллы, хондоксы, пушкинии и т.п. В середине сентября начинают сажать нарциссы, тюльпаны, гиацинты. До холодов эти луковичные культуры укоренятся.

Горшечные растения

• При наступлении холодной погоды занесите в помещение горшечные растения, выставленные на балкон (алоэ, фуксии, герани, примулы, камелии, кактусы и др.). Полив постепенно сокращайте, кроме цветущих экземпляров. Подкормки прекратите.

• Клубни бегонии пересадите в горшочки с землей и заложите на зимнее хранение в прохладное темное место.

• Каллы начинают активный рост после летнего периода покоя. Их надо обильно поливать, чтобы в поддоне всегда было немного воды. Крупные экземпляры калл пересадите в смесь листовой земли, перегноя, торфа и песка (1:1:1:1). Детку отделите и поместите в небольшой горшок с таким же субстратом.

• Если вы сохранили пуансеттию с прошлого Рождества, начиная с сентября, накрывайте ее черным пакетом, чтобы обеспечить растению 14 ч темноты в сутки.

• Кактусы, опитки, толстянки и другие суккуленты содержите на самом светлом месте, поливайте умеренно и не подкармливайте.

• Сократите полив гиппеаструмов (листья у них желтеют и отмирают) и поставьте их в темное



Монтбреция, или крокосмия

Осень... Днем еще тепло и солнечно, но дали затянуты дымкой, все чаще сеет мелкий дождь. В летних цветниках появились темные проплешины - там уже похозяйничали заморозки. Зато осенние композиции все больше привлекают взор, хотя тона их не столь разнообразны. Преобладают яркие желтые и оранжевые колера или спокойные розовато-сиреневые.

По внешнему виду растение напоминает гладиолус, но цветки мельче и изящнее. Стебли монтбреции тонкие, 50-60 см высоты. Листья прямые, мечевидные. Цветки воронкообразные, оранжевого цвета, с расходящимися лепестками, до 3-4 см в диаметре, расположены на двустороннем колосе. Распускаются постепенно, снизу вверх, одновременно распуснувшихся цветков бывает 7-9. Цветет в августе-сентябре. Семена крупные, рыжеватые.

Изящная монтбреция, или крокосмия — украшение вашего осеннего цветника. Монтбреция имеет оранжевые соцветия, реже красные, желтые. Используется в высоких бордюрах, а также в миксбордерах и группах рядом с сиреневой или темно-лиловой астрой итальянской, золотарником.

Монтбреция размножается семенами, клубнелуковицами и деткой. Семена высевают в феврале-марте в теплице в смесь земли (дерновой 2 части, перегной 2 части, торфа 1 часть, песка 1 часть). Сеянцы пикируют в ящики или парники. При обычной посадке в грунт семена в суровых условиях не вызревают.

Для получения семян клубнелуковицы подращивают в горшках (по 5-7) с марта, а в мае высаживают в рассадники,

чтобы осенью прикрыть от заморозков и этим продлить вегетацию. Сеянцы цветут через два-три года. При семенном размножении монтбреция

образует много новых форм и сортов.



Место для посадки выбирают солнечное.

Хорошо растет на богатой перегноем садовой почве, достаточно влажной.

Чтобы монтбреция цвела в начале августа, ее необходимо подрачивать в горшках или ящиках с выдвижным дном с конца марта. Клубнелуковицы и детки отделяют друг от друга, очищают от мертвых остатков, выдерживают в растворе марганцовки (2 г на 10 л воды) в течение 30 мин. и высажи-

вают отдельно луковицы в горшки, детку в ящики или парники. В первой декаде июня их высаживают без нарушения кома в грунт на глубину 7-10 см на расстоянии 10-12 см. При посадке клубнелуковиц в мае сразу в грунт, растения цветут в сентябре.

Популярные сорта крокосмии: «Везувий» - красные цветки; «Орандж Делайт» - оранжевые; «Букет Парфе» - огненно-красные цветки с желтым зевом; «Рейнгольд» - золотисто-желтые.

Монтбреция с гладиолусами сходна не только по внешнему виду, но частично и по агротехнике. Ее так же подкармливают. Из грунта выкапывают в конце сентября или в первой половине октября (в зависимости от погодных условий) с земляным комом и

плотно укладывают в ящики и держат в теплице до полного пожел-

тения листьев, чтобы клубнелуковицы хорошо вызрели.

Затем листья обрезают, а ящики выносят в подвал и хранят, как геор-



гины, при температуре 5-6°C. Осторожно поливают только в том случае, если сильно пересохнет земля. При хорошем укрытии (слоем листьев 20-30 см и пленкой) при условии, что почва и лист будут сухими, в благоприятные зимы монтбреция перезимовывает в грунте. На одном месте выращивают 3-4 года.

Высокие декоративные качества (крепость стебля, нежность форм и окраска цветков), большой коэффициент размножения, продолжительный срок цветения, а также устойчивость против заболеваний, ставят монтбрецию в ряд первоклассных многолетников. Она хороша для цветников, рабаток, красива пятнами на газонах, в миксбордерах. Хороша и в букетах, цветы стоят в воде до 10 дней. Засушенные соцветия сохраняют форму, окраску и могут быть использованы для зимних букетов.



Кто-то предпочитает покупать стильные вещи, а ведь их можно сделать и самим, украсив свой дом домашним текстилем, сделав все эти «красивости» из старых, уже не модных вещей, украсив кружевом, бусинами, тесьмой, старинными брошами, значками и даже ключами и т.д., которые были когда то в моде. А почему бы и нет? Смотрите, сколько идей для творчества!!!

Идеи для дома

Какие красивые подушки, серединка которых сделана способом печатания на ткани в и н т а ж н ы х картинок.



Если не выбрасывать разные картонные коробочки от тесьмы, других вещей, то из них можно сделать прекрасные шкатулки, которые не только станут украшением вашего дома, но в них можно будет хранить всякие мелкие полезности для рукоделия и не только.



И масса других идей для вашего творчества:



1001 совет женщинам №9, сентябрь 2013. Учредитель - физическое лицо. Гл. редактор: Булатов А. А. Тираж: 9596. Заказ №3610. Номер подписан в печать: 06.09.2013.

ISSN 2226-5902



13 009



9 772226 590009

Дата выхода в свет: 10.09.2013.

Адрес редакции, издателя: 606037, г. Дзержинск, ул. Петрищева, 35-12.

16+

Адрес для писем: 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, а/я 13. Адрес типографии: г. Дзержинск, пр. Чкалова, 47а. Вид печати - офсетная. Цена свободная.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (РОСКОМНАДЗОР). Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС 77 - 50780 от 25.07.2012 г. В газете использованы фотографии из фотобанка "Лори".

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации.